КАБАЧКИ

НА СКОВОРОДЕ, В ДУХОВКЕ И НА ЗИМУ

РЕЦЕПТЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге собраны лучшие рецепты из кабачков, каждый из которых приятно удивит вас и ваших домашних. С ней вы попробуете много новых блюд, которые разнообразят ежедневное и праздничное меню, а также узнаете секреты приготовления вкусной и здоровой еды из кабачков, которая поможет сохранить ваше здоровье.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

- Сборник кулинарных рецептов
  - ○
  - ○
  - ○ Кабачки
    - ■
    - ■ Салаты и закуски из кабачков
      - ■ Салат из кабачков с грибами
      - ■ Салат из кабачков с раками
      - ■ Салат из сырых кабачков
      - ■ Салат из кабачков с луком
      - ■ Салат из кабачков с чесноком и луком
      - ■ Салат из кабачков с растительным маслом
      - ■ Салат из кабачков с майонезом
      - ■ Салат из кабачков с хреном
      - ■ Салат из кабачков с помидорами
      - ■ Салат с адыгейским сыром
      - ■ Салат из консервированных кабачков с курицей
      - ■ Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками
      - ■ Салат из маринованных кабачков и яблок
      - ■ Салат из маринованных кабачков с картофелем
      - ■ Салат из маринованных кабачков с кислым молоком
      - ■ Салат из маринованных кабачков с хреном
      - ■ Паштет из кабачков с брынзой
      - ■ Яичница с кабачком
      - ■ Закуска из кабачков и зеленого лука
      - ■ Кабачки с укропом
      - ■ Закуска из кабачков и сельдерея
      - ■ Кабачки с уксусом
      - ■ Кабачки, жаренные в яйце

- Кабачки по-итальянски
- Горячая закуска из кабачков
- Кабачок, фаршированный сыром
- Кабачки, фаршированные творогом
- Кабачки с редькой
- Закуска из кабачков с курицей
- Кабачки тушеные с йогуртом
- Молочный соус
- Кабачки под молочным соусом
- Сметанный соус
- Жареные кабачки с грибами и помидорами
- Закуска из тушеных овощей
- Кабачки, запеченные с луком
- Икра из кабачков
- Икра из кабачков и баклажанов
- Закуска из кабачков с курицей
- Салат из кабачков и крабового мяса
- Кабачки с простоквашей
- Кабачки в кляре с арахисом
- Острая кабачковая икра
- Икра из кабачков и капусты
- Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови
- Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров
- Закуска из кабачков и баклажанов
- Закуска из кабачков и зелени
- Кабачки, тушенные с капустой
- Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли
- Закуска из кабачков и шампиньонов
- Кабачки, тушенные в томатном соусе
- Кабачки с ветчиной
- Кабачки с фасолью и морковью
- Закуска из кабачков и стручковой фасоли
- Закуска из кабачков и соленых огурцов
- Острая закуска из кабачков и фасоли
- Закуска из кабачков и лука
- Закуска из кабачков и помидоров
- Запеченные кабачки
- Кабачки по-английски
- Кабачки по-римски
- Кабачки с луком и помидорами
- Рататуй

- Жареные кабачки
- Кабачки с чесноком
- Закуска из кабачков и огурцов
- Кабачки в тесте
- Тушеные кабачки
- Острые бутерброды с консервированными кабачками
- Кабачки, фаршированные ветчиной
- Пикантный шашлык
- Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

- Супы
  - Овощной суп
  - Суп с сыром и яйцом
  - Овощной суп с молоком
  - Молочный суп с кабачками и картофелем
  - Молочный суп с кабачками, репой и вермишелью
  - Суп с фасолью и кабачками
  - Кабачковый суп с морковью
  - Суп с кабачками и грибами
  - Суп-пюре из кабачков
- Горячие блюда
  - Овощное рагу
  - Мусака с рисом
  - Ризотто с кабачками
  - Пюре из кабачков
  - Оладьи из кабачков
  - Оладьи из кабачков с грибным соусом
  - Блины из кабачков
  - Суфле из кабачков
  - Жареные кабачки с молодым картофелем
  - Пудинг из кабачков
  - Запеканка из кабачков
  - Запеканка из тертых кабачков
  - Запеканка из кабачков с миндалем
  - Запеканка из кабачков под сырным соусом
  - Запеканка из кабачков, яиц и сыра
  - Запеканка из кабачков и курицы
  - Котлеты из кабачков и картофеля
  - Кабачки с котлетным фаршем
  - Кабачки с творожным фаршем
  - Кабачки, фаршированные рисом и мясом
  - Фаршированные кабачки

- Кабачки с треской
- Кабачки, тушенные с морковью и луком
- Кабачки, тушенные с картофелем и мясом
- Кабачки, тушенные с мясом и грибами
- Кабачки, жаренные с мясом
- Кабачки с рисом
- Кабачки с белой фасолью и помидорами
- Кабачки с маринованными грибами
- Кабачки с грудинкой
- Кабачки, запеченные с мясом
- Чоп-кебаб
- Кабачки с креветками
- Цукеты
- Кабачковые котлеты
- Шашлык с кабачками по-болгарски
- Говяжье сердце с кабачками
- Кабачки, фаршированные треской
- Рыба с кабачками по-домашнему
- Судак с кабачками
- Рыба с кабачками в горшочке
- Лосось с кабачками и сладкой лимонной подливкой

○ Цукини

-
- Салаты и закуски
  - Салат из цукини
  - Цукини по-венециански
  - Салат с соусом «Блю-чиз»
  - Закуска из цукини, сладкого перца и сыра фета
  - Оладьи из цукини с брынзой
  - Маффины из цукини
  - Рулетики из цукини
- Супы
  - Суп из цукини
  - Суп-пюре из цукини и карри
  - Суп-пюре из цукини и шампиньонов
  - Крем-суп из цукини с креветками
- Горячие блюда
  - Рис с цукини и куриным мясом в лимонно-сливочном соусе
  - Запеканка из руколы и цукини
  - Жареный картофель с цукини
  - Киш с курицей и цукини

- Лодочки из цукини с пятью разными начинками
- Овощная запеканка
- Цукини, фаршированные беконом и луком
- Фаршированные цукини
- Цукини с картофелем со сметаной
- Спагетти по-милански
- Спагетти с цукини
- Флан из цукини
- Цукини с мясом
- Рыбная запеканка с овощами

- Домашние заготовки
  - Стерилизованные кабачки
  - Кабачки консервированные без стерилизации
  - Кабачки по-болгарски
  - Кабачки по-итальянски
  - Кабачки по-польски
  - Кабачки по-молдавски
  - Кабачки по-украински
  - Консервированные кабачки с хреном
  - Кабачки в томатном соусе
  - Кабачки в яблочно-свекольном соке
  - Икра из кабачков со специями
  - Кабачки в яблочном соке с чесноком
  - Кабачки в яблочном соке с морковью
  - Фаршированные кабачки
  - Острые кабачки
  - Маринованные кабачки с чесноком
  - Икра из кабачков
  - Кабачки по-польски
  - Кетчуп с кабачками
  - Соленье из кабачков
  - Кабачки в заливке
  - Кабачки в сладкой заливке
  - Трехцветный салат
  - Кабачки по-мелитопольски
  - Кабачки с гвоздикой
- Десерты
  - Сладкий пирог из кабачков
  - Сладкие оладьи из кабачков
  - Сладкий тарт с кабачком
  - Кекс
  - Варенье из кабачков
  - Варенье «Янтарное»

        - Варенье из кабачков и апельсина
    -
- notes
    - 1

Сборник кулинарных рецептов Кабачки. На сковороде, в духовке и на зиму

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2024

Кабачки

Кабачок привезли в Европу из Центральной Америки в XVI веке как декоративное растение. Но распробовали его плоды европейцы только спустя двести лет. С тех пор кабачок прочно прижился на грядках. Сегодня его выращивают практически все, у кого есть дачи. «Тебе кабачок не нужен?» – часто мы слышим этот вопрос от знакомых дачников.

Сырой кабачок богат витаминами B_1, B_2, PP (ниацин, или никотиновая кислота), витамином С. В нем содержится фолиевая, пантотеновая кислоты, минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Кабачок тушат, жарят, запекают, маринуют, солят и консервируют. Итальянские повара в XVIII веке включали в блюда недозревшие плоды. Их нейтральный вкус и запах позволял перенять вкус других продуктов в блюде, придавая им особую нежную консистенцию.

Есть блюда из кабачка, известные на весь мир. Например, рататуй. А кабачковая игра – легенда СССР – триумфально дошла до наших дней.

Салаты и закуски из кабачков

Салат из кабачков с грибами

Ингредиенты:
• 300 г кабачков[1]
• 100 г консервированных грибов
• 1–2 соленых огурца
• 150 г вареного куриного мяса
• 1 помидор
• 60 г майонеза
• 60 мл растительного масла
• 40 г муки
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Вымытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Остальные продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез и перемешать. Полученную смесь выложить ложкой на каждый кружочек кабачка и украсить укропом.

Салат из кабачков с раками

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 30 раков
• 150 г консервированного зеленого горошка
• 100 г сельдерея
• 2 яйца
• 2 свежих огурца
• 1 помидор
• 150 г майонеза
• Укроп, петрушка, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Раков промыть, залить соленой кипящей водой, добавить зелень укропа и петрушки, варить до готовности. Кабачки очистить, разрезать на полоски и отварить в подсоленной воде. Огурцы, сваренные вкрутую яйца и сельдерей нарезать соломкой.

Раковые шейки и кабачки нарезать кубиками, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль и перец. Заправить салат майонезом и дать настояться. Перед подачей к столу салат украсить дольками помидора и зеленью.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 1 головка репчатого лука
• 10 г хрена
• 150 г майонеза
• Петрушка, укроп, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с луком

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 200 г помидоров
• 1 головка репчатого лука
• Зеленый лук, сметана, кориандр, укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Добавить нарезанные кольцами репчатый лук и помидоры, мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа и петрушки, добавить кориандр. Посолить, заправить сметаной и подать к столу.

Салат из кабачков с чесноком и луком

Ингредиенты:

• 200 г кабачков
• 2 зубчика чеснока
• 1 головка репчатого лука
• 10 г горчицы

• 30 мл растительного масла
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Затем чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученной смесью заправить кабачки и подать к столу.

Салат из кабачков с растительным маслом

Ингредиенты:

• 200 г кабачков
• 30 мл растительного масла
• 2 ст. л. столового уксуса
• Петрушка, укроп, специи, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, заправить уксусом и растительным маслом. Затем дать настояться в течение часа. Выложить кабачки в салатницу, посыпать измельченной зеленью, специями, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат из кабачков с майонезом

Ингредиенты:

• 600 г кабачков
• 3 яйца
• 60 мл растительного масла
• 5 г горчицы
• Сок 1 лимона
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками. Смешать растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок, перец и соль. Нарезанные кабачки залить приготовленным майонезом, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты:
• 200 г кабачков
• 1 головка репчатого лука
• 10 г натертого хрена
• 100 г майонеза
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мелко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с помидорами

Ингредиенты:
• 600 г кабачков
• 3–4 помидора
• 80 мл растительного масла
• 10 мл лимонного сока
• 4 зубчика чеснока
• Укроп, соль по вкусу

Способ приготовления:

Вымытые и очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками, выложить в салатницу и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и измельченной зелени. По краям салатницы выложить кружочки помидоров.

Салат с адыгейским сыром

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 2 огурца
• 8 перьев зеленого лука
• Укроп, петрушка, листья салата по вкусу
• 2 ст. л. семечек подсолнуха
• 100 г адыгейского сыра
• 3 ст. л. оливкового масла
• 1 ст. л. уксуса (винного)
• Смесь перцев, соль по вкусу

Способ приготовления:

Нарезать кабачки и огурцы соломкой. Измельчить зеленый лук и петрушку с укропом. Все соединить в одной миске. Листья салата нарвать мелкими кусочками в миску к овощам.

Добавить семечки подсолнуха и раскрошенный небольшими кусочками адыгейский сыр. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать для заправки оливковое масло и уксус. Заправить салат, перемешать и сразу подавать к столу.

Салат из консервированных кабачков с курицей

Ингредиенты:

• 200 г консервированных кабачков
• 300 г вареного куриного мяса
• 100 г консервированного горошка
• 2 яйца.

Для соуса:

• 30 г сметаны
• 30 г майонеза
• Укроп, петрушка, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Консервированные кабачки нарезать кубиками. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Смешать сметану и майонез, добавить соль, перец, сахар, зелень укропа и петрушки, все перемешать.

Мясо курицы, кабачки и зеленый горошек заправить соусом. В салатницу выложить сначала дольки яйца, на них – приготовленный салат, украсить нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 200 г соленых огурцов
• 100 г яблок
• 1 головка репчатого лука
• 60 мл растительного масла
• Сок и цедра 1 лимона
• Укроп, петрушка, сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть, кабачки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, репчатый лук, яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Заправить смесью растительного масла с лимонным соком. Готовый салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат из маринованных кабачков и яблок

Ингредиенты:

- 400 г маринованных кабачков
- 300 г яблок
- 150 г сметаны
- Петрушка, сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Маринованные кабачки нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и смешать с кабачками. Затем добавить сахар, соль, заправить сметаной, перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с картофелем

Ингредиенты:

- 400 г маринованных кабачков
- 200 г картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, маринованные кабачки нарезать дольками. Подготовленные продукты тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать. Перед подачей к столу украсить зеленью.

Салат из маринованных кабачков с кислым молоком

Ингредиенты:

- 400 г маринованных кабачков
- 150 мл кислого молока (или кефира)

• 50 мл растительного масла
• 2–3 зубчика чеснока
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Маринованные кабачки некрупно нарезать.

Зелень промыть и нарезать. Кислое молоко взбить с растительным маслом, растертым с солью чесноком, перцем и полить полученной смесью кабачки. Украсить мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с хреном

Ингредиенты:

• 300 г маринованных кабачков
• 1 морковь
• 50 г сметаны
• 80 г хрена
• Зеленый лук, укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Маринованные кабачки нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, натертый на мелкой терке хрен, соль, перец и все тщательно перемешать. Заправить салат сметаной и украсить кружочками моркови и нарезанной зеленью.

Паштет из кабачков с брынзой

Ингредиенты:

• 400 г кабачков
• 200 г брынзы
• 2–3 ст. л. растительного масла
• 1 головка чеснока
• 2 ст. л. кислого молока (сметаны или простокваши)
• 100 г грецких орехов
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, залить подсоленным кипятком и оставить на 5 минут.

Затем нарезать кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Брынзу натереть на крупной терке.

Все перемешать, тщательно растереть, заправить

растительным маслом, кислым молоком (простоквашей или сметаной), добавить измельченные орехи, соль и перец. Паштет подавать с тостами.

Яичница с кабачком

Ингредиенты:
• 1 кабачок
• 3 яйца
• 100 г ветчины
• 100 г картофеля
• 2–3 ст. л. растительного масла
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачок вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Все овощи обжарить в растительном масле с мелко нарезанной ветчиной.

Затем добавить в сковороду взбитые яйца, посолить и поперчить по вкусу. Готовую яичницу украсить зеленью укропа и петрушки и подать к столу в горячем виде.

Закуска из кабачков и зеленого лука

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 3 пучка зеленого лука
• 100 г сметаны
• 50 г майонеза
• 100 мл растительного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Готовые кабачки смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза, украсить нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки с укропом

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 2 пучка укропа

• 1 пучок зеленого лука
• 4 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. столового уксуса
• 1 ч. л. горчицы
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Для приготовления заправки растительное масло смешать с уксусом и горчицей.

Готовые кабачки соединить с зеленью укропа, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить заправкой, посыпать зеленым луком и украсить зеленью петрушки.

Закуска из кабачков и сельдерея

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 2 корня сельдерея
• 100 г майонеза
• 50 мл растительного масла
• 1 пучок петрушки
• 2 ч. л. столового уксуса
• 1 ч. л. сахара
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и сельдерей вымыть. Кабачки очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Сельдерей отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки с уксусом

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 1 головка репчатого лука
• 5 ст. л. столового уксуса
• 3 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. сахара
• Укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, соединить с кабачками, посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом и оставить на час.

Затем овощи выложить на блюдо, заправить растительным маслом, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки, жаренные в яйце

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 4 яйца
- 50 г сливочного масла
- 4 ст. л. муки
- Укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть и очистить. Яйца хорошо взбить и посолить. Затем кабачки смочить в приготовленной яичной смеси, запанировать в муке и обжарить в разогретом масле до появления румяной корочки. Готовые кабачки посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки по-итальянски

Ингредиенты:

- 500 г кабачков
- 1 головка репчатого лука
- 1 сваренное вкрутую яйцо
- 150 г тертого сыра
- 50 г шпика
- 200 г томатного соуса
- 150 мл бульона
- 30 г сливочного масла
- Укроп, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки нарезать кубиками и тушить в горячем масле с мелко нарезанным луком, добавить бульон. Затем кабачки заправить томатным соусом, посолить, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, добавить обжаренный шпик и запекать в духовке в течение 10–15 минут. При подаче к столу кабачки посыпать рубленой зеленью укропа.

Горячая закуска из кабачков

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 100 мл куриного бульона
• 1 головка репчатого лука
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 пучок укропа
• 1 ч. л. горчицы
• 2 ч. л. столового уксуса
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Бульон довести до кипения. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Кабачки вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Затем залить горячим бульоном, посолить, поперчить, добавить горчицу, лук и уксус. Все перемешать и оставить на 10 минут. Затем посыпать зеленью укропа, заправить растительным маслом и подать к столу.

Кабачок, фаршированный сыром

Ингредиенты:
• 1 крупный кабачок
• 200 г тертого сыра
• 100 г майонеза
• 15 маслин без косточек
• 3 зубчика чеснока
• 50 г зеленого салата
• Зелень сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачок очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть мякоть, посолить. Майонез смешать с очищенным и измельченным чесноком и мелко нарезанными маслинами. Все перемешать, добавить сыр, нарезанный сельдерей, поперчить.

Обе половинки кабачка нафаршировать полученной смесью и запекать в духовке в течение 15 минут. Перед подачей к столу кабачок разрезать на дольки и украсить листиками зеленого салата.

Кабачки, фаршированные творогом

Ингредиенты:
• 1,5 кг кабачков
• 500 г творога
• 6 яиц
• 140 г сливочного масла
• 100 г тертого сыра
• 200 г сметаны
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, обрезать с обеих сторон и осторожно вынуть семена, затем промыть кипящей водой. Творог протереть, растереть с яйцами и сливочным маслом, добавить тертый сыр, соль, перец и хорошо перемешать. Подготовленные кабачки наполнить творожной массой, смазать сливочным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Готовые кабачки полить сметаной, посыпать нарезанной зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки с редькой

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 1 редька
• 3 ст. л. растительного масла
• 2 ч. л. столового уксуса
• 1 пучок зелени кинзы
• Сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Затем посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом и оставить на час. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Тщательно перемешать овощи с зеленью кинзы, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из кабачков с курицей

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 150 г отварного мяса курицы
• 100 г маринованных грибов
• 2 соленых огурца
• 1 помидор

• 4 ст. л. майонеза
• 100 г муки
• 40 мл растительного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Помидор разрезать на четыре части и пропустить через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом, добавить майонез и перемешать.

Кружки кабачков выложить на блюдо. На каждый кружок положить небольшое количество приготовленной смеси, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки тушеные с йогуртом

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 200 г натурального йогурта
• 60 мл растительного масла
• 2 ст. л. горчичных семян
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Кабачки положить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой на слабом огне в течение 10–15 минут. Затем смешать йогурт, горчичные семена, соль, перец и осторожно залить кабачки. Посыпать измельченной зеленью укропа, подавать к столу в горячем виде.

Молочный соус

Ингредиенты:
• 1/2 л молока
• 175 г сливочного масла
• 140 г муки

Способ приготовления:

Растопить сливочное масло в кастрюле на среднем огне. Постепенно, помешивая, ввести просеянную муку. Помешивая, нагревать пока масса не станет густой и однородной. Добавить молоко, довести до кипения. Перемешать, соус должен быть

однородным, без комочков.

Кабачки под молочным соусом

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 30 г сливочного масла
• 100 г молочного соуса
• 50 г тертого сыра
• 2 ст. л. муки
• Петрушка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать кружками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в разогретом сливочном масле. Жареные кабачки разложить на противне, смазанном маслом, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 10–15 минут. При подаче к столу кабачки выложить на блюдо, полить маслом и украсить зеленью петрушки.

Сметанный соус

Ингредиенты:
• 200 г 20-процентной сметаны
• 200 мл воды
• 1 ст. л. пшеничной муки
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

В сметану влить 200 мл кипятка, хорошо перемешать. Добавить муку и снова хорошо перемешать. Посолить и поперчить. На маленьком огне, помешивая, довести соус до кипения.

Жареные кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты:
• 250 г кабачков
• 150 г белых грибов или шампиньонов
• 1 помидор
• 20 г сливочного масла
• 50 г сметанного соуса
• 2 ст. л. муки

• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать тонкими кружками, посолить, обвалять в муке и жарить в разогретом масле до золотистого цвета. Положить очищенные белые грибы или шампиньоны в кипящую воду на 2–3 минуты, затем нарезать их тонкими ломтиками и тушить со сметанным соусом до готовности. Помидор разрезать пополам, посолить, поперчить, тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу кабачки выложить на тарелку, на них положить грибы, а сверху жареные помидоры и посыпать зеленью петрушки.

Закуска из тушеных овощей

Ингредиенты:

• 200 г кабачков
• 2 помидора
• 1 головка репчатого лука
• 1 пучок зеленого лука
• 1 пучок зелени укропа
• 2 ст. л. растительного масла
• 1/2 лимона
• 2 зубчика чеснока
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лимон очистить от кожуры и нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Готовые овощи выложить в блюдо, посыпать чесноком и зеленью укропа, оформить кружочками лимона и подать к столу.

Репчатый лук обжарить до золотистого цвета в столовой ложке растительного масла, добавить помидоры, зеленый лук и жарить 5 минут, затем влить немного воды, положить кабачки, посолить, поперчить, довести до кипения, добавить оставшееся растительное масло и тушить до готовности на слабом огне.

Кабачки, запеченные с луком

Ингредиенты:

• 500 г кабачков

• 3 луковицы
• 100 г сыра
• 20 г сливочного масла
• 3 ст. л. растительного масла
• 3 ст. л. панировочных сухарей
• 1 ст. л. майонеза
• 2 ч. л. столового уксуса
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в 2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить кабачки в разогретую до 180 ˚С духовку на 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Икра из кабачков

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 2–3 головки репчатого лука
• 4 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. столового уксуса
• Укроп, сахар, черный молотый перец, соль

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Кабачки смешать с луком, положить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль, перец, сахар, растительное масло, уксус и тушить до готовности.

Полученную массу протереть через сито, поставить в прохладное место на час. Затем украсить готовую икру зеленью укропа и подать к столу.

Икра из кабачков и баклажанов

Ингредиенты:

• 2 кабачка
• 3 баклажана

• 3 моркови
• 100 г белокочанной капусты
• 1 головка репчатого лука
• 1 пучок зеленого лука
• 1 ст. л. томатной пасты
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. столового уксуса
• 1 пучок петрушки
• 1 пучок укропа
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа, зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть и нашинковать.

Кабачки, баклажаны, лук, морковь и капусту выложить на сковороду, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Заправить икру уксусом, остудить, выложить в глубокую салатницу и украсить зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Закуска из кабачков с курицей

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 150 г отварного мяса курицы
• 100 г маринованных грибов
• 2 соленых огурца
• 1 помидор
• 4 ст. л. майонеза
• 100 г муки
• 40 мл растительного масла
• Петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Помидор разрезать на четыре части и пропустить через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом, добавить майонез и перемешать.

Кружки кабачков выложить на блюдо. На каждый кружок положить небольшое количество приготовленной смеси, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков и крабового мяса

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 200 г консервированного крабового мяса (крабовых палочек)
• 1 сваренное вкрутую яйцо
• 1 огурец
• 100 г консервированной кукурузы
• 50 г консервированного зеленого горошка
• 1 вареная морковь
• 200 г майонеза
• Укроп, петрушка, черный молотый перец соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и огурец вымыть. Кабачки очистить, разрезать пополам, запечь в духовке и нарезать соломкой. Огурец и яйцо мелко нарезать. Вареную морковь очистить и нарезать соломкой. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Кабачки соединить с огурцом, яйцом, морковью, крабовым мясом, кукурузой, посолить и поперчить. Все заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью и перемешать. Готовый салат выложить на блюдо, украсить зеленым горошком и подать к столу.

Кабачки с простоквашей

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• 500 мл простокваши
• 4 зубчика чеснока
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками и опустить в кипящую подсоленную воду. Когда они станут мягкими, вынуть и остудить.

Взбить миксером простоквашу с солью и перцем, добавить толченый чеснок. Залить этой смесью кабачки, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу.

Кабачки в кляре с арахисом

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 135 г гороховой муки
• 1 стручок зеленого острого перца
• 20 мл растительного масла
• 40 мл лимонного сока
• 400 г масла для фритюра
• 60 г мелко рубленного арахиса
• Тмин, сода, соль, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать поперек или по диагонали ломтиками. Муку смешать с растительным маслом, лимонным соком, тмином, добавить острый зеленый перец, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Постепенно влить 100 мл воды, взбивая миксером, пока тесто не станет однородным, без комков. Постепенно добавить еще 50 мл воды и, продолжая взбивать, довести тесто до консистенции сливок. Тесто накрыть и оставить на 10–15 минут. Затем снова взбить тесто, чтобы оно стало более легким. Добавить соду и арахис.

Масло разогреть, погрузить 6–8 кусочков кабачка в тесто и затем опустить в горячее масло. Жарить до золотистого цвета, вынуть шумовкой, обсушить бумажным полотенцем. Подавать к столу блюдо горячим.

Острая кабачковая икра

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 2 морковки
• 1–2 стручка горького перца
• 1 головка репчатого лука
• 4 ст. л. растительного масла
• 6 зубчиков чеснока
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и некрупно нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Горький перец вымыть, удалить семенную коробочку и измельчить.

Кабачки смешать с морковью, луком и острым перцем,

выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды, тушить до готовности, затем протереть через сито, вновь выложить на сковороду, влить немного воды и тушить, помешивая, в течение 5–10 минут.

Икра из кабачков и капусты

Ингредиенты:
- 2 кабачка
- 3 баклажана
- 3 морковки
- 100 г белокочанной капусты
- 1 головка репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. столового уксуса
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа, зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть и нашинковать.

Кабачки, баклажаны, лук, морковь и капусту выложить на сковороду, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Заправить икру уксусом, остудить, выложить в глубокую салатницу и украсить зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови

Ингредиенты:
- 500 г кабачков
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 2 моркови
- 1 пучок петрушки
- 3 ст. л. майонеза

• 3 ст. л. растительного масла
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки и морковь выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета на среднем огне, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки и морковь соединить с зеленым горошком, заправить майонезом, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 4 помидора
• 1 сваренное вкрутую яйцо
• 1 головка репчатого лука
• 2 зубчика чеснока
• 3 ст. л. майонеза
• 2 ст. л. растительного масла
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и мелко нарезать.

Кабачки смешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки остудить, соединить с помидорами, яйцом и чесноком и заправить майонезом. Перед подачей к столу кабачки посыпать нарубленной зеленью.

Закуска из кабачков и баклажанов

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 3 баклажана
• 1 луковица

• 2–4 зубчика чеснока
• 1 пучок укропа
• 4 ч. л. растительного масла
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки и баклажаны соединить с луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло и жарить на среднем огне до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать нарезанным чесноком, зеленью укропа и подать к столу.

Закуска из кабачков и зелени

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 1 пучок зеленого лука
• 1 пучок петрушки
• 1 пучок укропа
• 1 пучок кинзы
• 2 сваренных вкрутую яйца
• 4–5 ст. л. растительного масла
• 3–4 ст. л. майонеза
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца очистить и мелко нарезать. Зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук вымыть, мелко нарезать и соединить с яйцами и майонезом.

Кружочки кабачков посолить, обжарить в растительном масле, выложить на блюдо и положить на середину каждого небольшое количество приготовленной смеси из зелени и яиц.

Кабачки, тушенные с капустой

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 200 г белокочанной капусты
• 5 ст. л. растительного масла
• 1 луковица
• 2 ст. л. сметаны

• 2 ч. л. столового уксуса
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Кабачки соединить с капустой и луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной, украсить зеленью петрушки и подавать.

Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли

Ингредиенты:
• 300 г соленых кабачков
• 150 г консервированной фасоли
• 1 помидор
• 3 ст. л. растительного масла
• 1 пучок укропа
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Соленые кабачки нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки смешать с консервированной фасолью, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа. Готовую закуску украсить кружочками помидора и подать к столу.

Закуска из кабачков и шампиньонов

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 300 г шампиньонов
• 2 ст. л. сметаны
• 3 ст. л. растительного масла
• 1 ст. л. майонеза
• 1 пучок петрушки
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и грибы вымыть и очистить. Кабачки нарезать соломкой, грибы нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кабачки соединить с грибами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут. Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, посолить, добавить сметану и тушить до готовности.

Кабачки и грибы выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки, тушенные в томатном соусе

Ингредиенты:
- 500 г кабачков
- 1–2 луковицы
- 6 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. лимонного сока
- Укроп, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Лук очистить, нарезать полукольцами. Кабачки очистить, посолить, выложить на сковороду, добавить лук, влить столовую ложку растительного масла и обжарить до золотистого цвета, затем положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и тушить до готовности на слабом огне.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать нарубленной зеленью укропа, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Кабачки с ветчиной

Ингредиенты:
- 400 г кабачков
- 300 г ветчины
- 200 г консервированной фасоли
- 2–3 соленых огурца
- 100 г майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сметаны
- Укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Соленые огурцы и ветчину нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кабачки, фасоль, огурцы и ветчину выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, тушить на среднем огне в течение 3–5 минут, затем выложить на блюдо, заправить смесью майонеза, сметаны и горчицы, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кабачки с фасолью и морковью

Ингредиенты:
- 300 г кабачков
- 200 г фасоли
- 1–2 морковки
- 1 корень сельдерея
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ч. л. столового уксуса
- 1 ч. л. сахара
- Петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Фасоль замочить в холодной воде на 5 часов, затем варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, посыпать сахаром.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле. Морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, затем нарезать кубиками и сбрызнуть уксусом. Кабачки перемешать с фасолью, морковью и сельдереем, заправить смесью растительного масла и горчицы, выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Закуска из кабачков и стручковой фасоли

Ингредиенты:
- 400 г кабачков
- 300 г консервированной стручковой фасоли
- 3–4 луковицы
- 2 ч. л. столового уксуса
- 100 г майонеза
- 20 мл растительного масла
- Укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать соломкой и слегка обжарить в разогретом масле. Лук очистить, вымыть, нарубить, посолить и сбрызнуть уксусом. Фасоль мелко нарезать, смешать с кабачками, луком и нарезанной зеленью укропа.

Затем выложить на блюдо, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и соленых огурцов

Ингредиенты:
- 400 г кабачков
- 200 г консервированной фасоли
- 3 соленых огурца
- 1 яблоко
- 1 луковица
- 1 сваренное вкрутую яйцо
- 4 ст. л. растительного масла
- 100 г майонеза
- 1 пучок укропа
- Красный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Огурцы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Обжаренные кабачки смешать с консервированной фасолью, огурцами, яблоком, луком и яйцом, выложить на блюдо, посолить, поперчить, заправить смесью растительного масла с майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

Острая закуска из кабачков и фасоли

Ингредиенты:
- 400 г кабачков
- 200 г фасоли
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. аджики
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. столового уксуса
- 1 пучок петрушки
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Фасоль замочить на 5 часов в холодной воде, затем варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и сбрызнуть уксусом. Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, слегка обжарить в растительном масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать с горчицей, аджикой и перцем.

Готовые кабачки и фасоль выложить на блюдо, перемешать, заправить соусом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и лука

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
- 2–3 луковицы
- 100 г майонеза
- 1 ст. л. тертого хрена
- 1 пучок петрушки
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и поперчить.

Затем варить в небольшом количестве воды в течение 5–7 минут, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Кабачки перемешать с луком и хреном, заправить майонезом, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и помидоров

Ингредиенты:

- 400 г кабачков
- 400 г помидоров
- 2 луковицы
- 1 ч. л. тертой лимонной цедры
- 100 г майонеза
- 1 пучок укропа
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить от кожуры, натереть на крупной терке и посолить. Лук очистить, вымыть и

мелко нарезать. Помидоры нарезать ломтиками, смешать с кабачками, луком и цедрой лимона, заправить майонезом, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Запеченные кабачки

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 3 яйца
• 100 г тертого сыра
• 200 мл молока
• 80 г сливочного масла
• 3 ст. л. муки
• Петрушка, майоран, укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Кабачки варить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг. Для соуса слегка обжарить на сковороде муку на сливочном масле, добавить молоко и 1 стакан кабачкового отвара. Варить соус 5–7 минут при слабом кипении. Затем снять с огня и заправить тремя сырыми желтками. Положить в соус кабачки, добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень и заправить тремя взбитыми в пену белками. Все перемешать, выложить в огнеупорную посуду, посыпать сверху тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 минут. Подавать к столу можно в горячем или холодном виде.

Кабачки по-английски

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 100 г сметанного соуса
• 2 ст. л. сливочного масла
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 2–3 см. Каждый кружочек разрезать на 4 части, варить 3–5 минут в кипящей воде, обсушить и пассеровать на сливочном масле до мягкости, посолить и поперчить по вкусу.

Готовые кабачки посыпать измельченной зеленью и подать к столу горячими со сметанным соусом (см. рецепт).

Кабачки по-римски

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 500 г помидоров
• 1 головка репчатого лука
• 100 г сметаны
• 50 г тертого сыра
• 50 г свиного сала с мясом
• 2 ст. л. муки
• 1 ст. л. растительного масла
• 1 зубчик чеснока
• Базилик, петрушка, розмарин, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки разрезать вдоль, посыпать солью. Перемешать муку, нарубленную зелень, тертый сыр и сметану, намазать этой массой кабачки. Сало нарезать кубиками и обжарить в растительном масле, затем добавить мелко нарезанный лук и чеснок. Помидоры бланшировать и снять кожицу, затем смешать с жареным луком и чесноком, посолить, поперчить и тушить до получения густого соуса. Готовый соус перелить в неглубокую широкую огнеупорную форму, добавить кабачки и выпекать в разогретой духовке в течение 25–30 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки, розмарина и подать к столу.

Кабачки с луком и помидорами

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 300 г помидоров
• 2 луковицы
• 3 ст. л. растительного масла
• Базилик, кориандр, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть, кабачки и лук очистить и некрупно нарезать. Обжарить в растительном масле лук, затем кабачки, через 10 минут добавить помидоры, нарезанные дольками. Овощи посолить, поперчить и тушить до готовности. Перед подачей к столу украсить нарезанной зеленью.

Рататуй

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 250 г баклажанов
• 300 г помидоров
• 2 стручка болгарского перца
• 1 головка репчатого лука
• 2–3 зубчика чеснока
• 3 ст. л. растительного масла
• 3 ст. л. томатной пасты
• Базилик, майоран, петрушка, тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Кабачки и баклажаны нарезать тонкими дольками, перец нарезать полосками. Помидоры бланшировать, снять кожицу и нарезать дольками. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. За 2–3 минуты до окончания тушения добавить томатную пасту и зелень. Блюдо можно подавать к столу горячим или холодным.

Жареные кабачки

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 50 мл растительного масла
• 100 г сметаны
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Кабачки очистить и нарезать небольшими ломтиками, натереть солью и перцем.

Выложить кабачки в один ряд на сковороду, обжарить в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Кабачки с чесноком

Ингредиенты:
• 500 г кабачков

• 3 зубчика чеснока
• 2–3 ст. л. майонеза
• 5 ст. л. растительного масла
• 4 ст. л. пшеничной муки
• 2–3 яйца
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и нарезать кружочками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем выложить на блюдо и намазать натертым чесноком.

Закуска из кабачков и огурцов

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 4 огурца
• 3 зубчика чеснока
• 50 г майонеза
• 3 ст. л. растительного масла
• Укроп, петрушка, соль

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть, овощи и чеснок очистить. Кабачки нарезать кубиками, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, влить немного воды, тушить до готовности, затем остудить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Чеснок растереть с солью.

Кабачки смешать с огурцами и чесноком, выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки в тесте

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 2 яйца
• 80 г пшеничной муки
• 100 мл молока
• 120 г сливочного масла
• 200 мл растительного масла
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Приготовить жидкое тесто: яичные желтки растереть с растительным маслом, добавить молоко, муку и соль. Все хорошо перемешать и ввести взбитые белки.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Каждый ломтик наколоть на вилку, обмакнуть в тесто и обжарить в хорошо разогретой смеси растительного и сливочного масла. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Готовые кабачки выложить на блюдо, украсить зеленью. Блюдо можно подавать к столу со сметаной.

Тушеные кабачки

Ингредиенты:

- 200 г кабачков
- 2 помидора
- 1 луковица
- По 20 г зеленого лука, зелени укропа, шпината и щавеля
- 30 мл растительного масла
- 1/2 лимона
- 1–2 зубчика чеснока
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в сотейнике в растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, листья шпината и щавеля, мелко нарезанный зеленый лук и жарить еще 10–15 минут. Затем залить холодной водой, довести до кипения, положить нарезанные кубиками кабачки, посолить, добавить мелко рубленные укроп и чеснок, тушить при слабом кипении до готовности овощей. Готовые овощи остудить, выложить на салатницу или блюдо, украсить.

Острые бутерброды с консервированными кабачками

Ингредиенты:

- 100 г консервированных кабачков
- 4 ломтика ржаного хлеба
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 вареная морковь
- 1–2 зубчика чеснока
- Зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Консервированные кабачки нарезать небольшими кубиками, добавить мелко нарубленный зеленый лук и заправить растительным маслом, смешанным с тертым чесноком, посолить и поперчить. При необходимости чеснок можно заменить хреном. Полученную смесь тщательно перемешать и выложить на ломтики ржаного хлеба, подрумяненного в духовке или тостере. Готовые бутерброды украсить кружочками вареной моркови.

Кабачки, фаршированные ветчиной

Ингредиенты:

• 300 г кабачков

• 100 г копченой ветчины

• Соевый соус, кетчуп, кунжутное масло, зелень петрушки, красная китайская паста чили по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и нарезать толстыми кружочками. С помощью ложки сделать углубление в каждом кружке кабачка. Смешать нарезанную ветчину, соевый соус, кетчуп, китайскую пасту чили и кунжутное масло. Наполнить углубления в кабачках приготовленной начинкой. Зелень петрушки вымыть и нарезать.

Уложить кабачки в один ряд в пароварку, накрыть крышкой и варить 10–15 минут.

Затем переложить кабачки в блюдо, украсить зеленью петрушки, подавать теплыми.

Пикантный шашлык

Ингредиенты:

• 1 кабачок

• 1 баклажан

• 100 г салями

• 2–3 помидора

• 2 ст. л. растительного масла

• 100 г майонеза

• 5 зубчиков чеснока

• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть, баклажан, кабачок и чеснок очистить. Баклажан и кабачок нарезать кружочками и натереть измельченным чесноком. Помидоры и салями нарезать кружками.

Все кружки посолить, поперчить, надеть на шампуры и готовить в течение 15–20 минут в духовке на растительном масле при температуре 180 °С.

Готовый шашлык посыпать измельченной зеленью, полить майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
- 200 г соленых огурцов
- 100 г яблок
- 1 головка репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- Сок и цедра 1 лимона
- Укроп, петрушка, сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть, кабачки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, репчатый лук, яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Заправить смесью растительного масла с лимонным соком. Готовый салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Супы

Овощной суп

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 200 г картофеля
• 100 г шпината
• 1 морковь
• 1 головка репчатого лука
• 1 ст. л. растительного масла
• Лавровый лист, укроп, петрушка, перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Овощи нарезать дольками, лук и морковь обжарить в разогретом растительном масле. В кипящую воду положить кабачки, картофель, лавровый лист и довести до кипения. Затем добавить обжаренные овощи и варить до мягкости. За 5 минут до окончания варки добавить нашинкованные листья шпината, соль и перец. Перед подачей к столу в тарелку с супом добавить нарубленную зелень укропа и петрушки.

Суп с сыром и яйцом

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 100 г сливочного масла
• 2 яйца
• 3 ст. л. тертого пармезана
• 2 ст. л. оливкового масла
• 30 г базилика
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. На широкой сковороде растопить сливочное масло, добавить оливковое масло и слегка обжарить кабачки. Затем кабачки посолить, поперчить и переложить в кастрюлю. В кастрюлю влить литр подсоленной горячей воды, накрыть крышкой и продолжать варить 40–45 минут.

Затем отдельно взбить яйца, добавить тертый сыр, измельченную зелень укропа, петрушки и базилика. Еще раз все

взбить и осторожно влить эту смесь в приготовленный бульон. Все перемешать, подержать на слабом огне в течение 3–5 минут и подать к столу.

Овощной суп с молоком

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 200 г картофеля
• 300 г помидоров
• 1 болгарский перец
• 1 головка репчатого лука
• 1 морковь
• 3 ст. л. растительного масла
• 1 ст. л. муки
• 400 мл молока
• 1 яйцо
• Кориандр, петрушка, перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Овощи и зелень вымыть. Кабачки, картофель, помидоры, перец очистить, мелко нарезать и поставить варить. Мелко нарезать лук, натереть морковь на крупной терке и потушить в растительном масле. Муку развести в бульоне или обжарить в масле, добавить в суп вместе с луком и морковью. Через 10–15 минут забелить суп яйцом, молоком, посолить и поперчить. При подаче к столу посыпать нарезанной зеленью.

Молочный суп с кабачками и картофелем

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 500 г картофеля
• 1 л молока
• 30 г сливочного масла
• Укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Картофель нарезать дольками, положить в горячее молоко и варить в течение 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль, перец и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла, украсить веточками укропа и подать к столу.

Молочный суп с кабачками, репой и вермишелью

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 300 г картофеля
• 100 г репы
• 100 г лука-порея
• 50 г вермишели
• 1 л молока
• 1 л воды
• 50 г сливочного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3–4 см. Лук-порей нашинковать. Все овощи слегка спассеровать в разогретом масле, затем положить овощи в кипящее молоко, разведенное 1 л воды, и все довести до кипения.

Добавить очищенные кабачки, нарезанные брусочками, вермишель, посолить, поперчить и варить до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп с фасолью и кабачками

Ингредиенты:
• 600 г кабачков
• 450 г вареной или консервированной фасоли
• 200 г консервированной кукурузы
• 2 помидора
• 1 луковица
• 1 л куриного бульона
• 4 ст. л. оливкового масла
• 1 ч. л. сахара
• 2 зубчика чеснока
• Базилик, петрушка, красный молотый перец, соль

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками. На разогретом в кастрюле оливковом масле жарить мелко нарезанный лук и кабачки в течение 10 минут. Затем добавить фасоль, мелко нарезанные помидоры, зелень, чеснок, сахар, соль и перец. Залить бульоном, перемешать и довести до кипения. После этого убавить огонь и варить на слабом огне 15–20 минут,

время от времени помешивая. За 5 минут до готовности добавить кукурузу, а перед концом варки – нарезанную зелень.

Кабачковый суп с морковью

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 2 морковки
• 1 луковица
• 1 корень петрушки
• 1/2 стакана сливок
• 80 г сливочного масла
• Петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Морковь, лук и корень петрушки нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле. Кабачки нарезать дольками, положить в кипящую подсоленную воду, добавить приготовленную овощную заправку и варить до готовности. Перед подачей к столу влить в суп взбитые сливки, перемешать и украсить зеленью петрушки.

Суп с кабачками и грибами

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 400 г свежих грибов
• 200 г картофеля
• 100 г помидоров
• 1 морковь
• 1 луковица
• 100 г сметаны
• 50 мл растительного масла
• Зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Грибы очистить, положить в кипящую воду и варить в течение 30 минут. Морковь и лук очистить, крупно нарезать и обжарить в растительном масле.

В кипящий грибной бульон добавить приготовленную овощную заправку, нарезанные брусочками кабачки, картофель и помидоры, посолить, поперчить и варить на слабом огне в течение 15 минут. Перед подачей к столу добавить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Суп-пюре из кабачков

Ингредиенты:

- 500 г кабачков
- 2 стебля лука-порея
- 1 яичный желток
- 500 мл молока
- 2 ст. л. сливочного масла
- Петрушка, перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать ломтиками. Лук-порей нарезать, слегка обжарить в разогретом масле и добавить к кабачкам.

Затем кабачки и лук-порей залить водой, посолить и варить в течение 30 минут на слабом огне. Сваренные овощи пропустить через сито, разбавить отваром, затем добавить молоко и размешать.

Перед подачей к столу суп заправить сливочным маслом и яичным желтком, смешанным с горячим молоком, посыпать мелко нарезанной зеленью.

К супу-пюре можно подать гренки.

Горячие блюда

Овощное рагу

Ингредиенты:

• 400 г кабачков
• 200 г моркови
• 200 г картофеля
• 150 г консервированного горошка
• 1 головка репчатого лука
• Пучок сельдерея
• 1 стакан томатной пасты
• 50 г растительного масла
• Лавровый лист, гвоздика, корица, укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки, морковь и сельдерей нарезать кубиками, картофель – дольками, лук – соломкой. Все овощи отдельно обжарить в разогретом растительном масле, затем сложить в кастрюлю, добавить консервированный горошек, лавровый лист, гвоздику, корицу, соль и перец.

Все залить томатной пастой и тушить на слабом огне 15–20 минут. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Мусака с рисом

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 2–3 помидора
• 2 луковицы
• 1,5 стакана риса
• 2 яйца
• 1/2 стакана молока
• 100 мл растительного масла
• 3 ст. л. муки
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка

обжарить на сковороде в растительном масле. Отдельно спассеровать мелко нарезанный лук. Затем добавить рис и растительное масло, перемешать, через несколько минут залить рис стаканом кипятка и варить до готовности. В конце варки добавить нарезанные ломтиками помидоры и нарубленную зелень петрушки.

Половину кабачков поместить на дно формы, смазанной маслом, затем выложить рис и закрыть оставшимися кабачками. Залить все смесью молока и яиц. Запекать в течение 15–20 минут в разогретой духовке. Готовую мусаку украсить веточками петрушки и подать к столу.

Ризотто с кабачками

Ингредиенты:
• 400 г кабачков
• 300 г риса
• 1 головка репчатого лука
• 250 г шампиньонов
• 100 г тертого сыра
• 1 л овощного бульона
• 60 г сливочного масла
• Лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

В большой сковороде на слабом огне нагреть 40 г сливочного масла, добавить нарезанные кубиками кабачки и тушить 5–7 минут. Затем добавить нашинкованный лук, а через несколько минут – рис. Все хорошо перемешать, положить измельченные грибы, лавровый лист и влить 400 мл бульона. Готовить ризотто, пока не выпарится жидкость.

Продолжать добавлять понемногу бульон, постоянно помешивая. Когда весь бульон выпарится, добавить оставшееся сливочное масло, тертый сыр, соль и перец. Рис должен получиться мягким и кремообразным. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Пюре из кабачков

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• 60 мл растительного масла
• 1 стакан белого соуса
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, мелко нарезать и тушить в растительном масле. Затем добавить белый соус и тушить еще 10–15 минут. Полученную пюреобразную массу посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты:

- 300 г кабачков
- 1 яйцо
- 50 мл растительного масла
- 3–4 ст. л. муки
- 1 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. соды
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, добавить взбитое яйцо, муку, сахар, гашеную соду, соль и перец. Полученную смесь тщательно размешать, ложкой выложить на сковороду немного смеси и выпекать оладьи в разогретом масле, обжаривая с двух сторон до золотистого цвета.

Готовые оладьи выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Оладьи из кабачков с грибным соусом

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 60 г сливочного масла
- 3 яйца
- 250 г муки
- Сахар, сода, специи (любые), черный молотый перец, соль по вкусу

Для грибного соуса:

- 300 г шампиньонов
- 200 г сметаны
- 250–300 г сливок
- 2–3 ст. л. муки
- 20–40 г сливочного масла

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать, тушить до размягчения в разогретом масле и протереть горячими, добавить столовую ложку сливочного масла, размешать и охладить.

В охлажденное кабачковое пюре добавить яйца, сахар, посолить, поперчить и все перемешать. Затем в массу высыпать муку и соду и размешать до появления пузырьков. Для приготовления соуса на сковороде разогреть столовую ложку сливочного масла, высыпать в него муку и обжаривать, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Затем все переложить в посуду, разбавить сливками, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Шампиньоны мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Полученный соус протереть через сито, добавить сметану, специи, соединить с грибами и все перемешать. Готовое тесто выложить ложкой на сильно разогретую сковороду, смазанную маслом, и обжарить оладьи до появления румяной корочки. Готовые оладьи полить приготовленным грибным соусом и подать к столу.

Блины из кабачков

Ингредиенты:

- 1 крупный кабачок
- 2 яйца
- 2–3 ст. л. муки
- 60 г сливочного масла
- Сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и семян и натереть на мелкой терке. Добавить муку (можно блинную) и довести смесь до консистенции густой сметаны. Добавить яйца, соль и сахар по вкусу. Все перемешать. Выпекать блины на разогретой сковороде. Готовые блины смазать растопленным сливочным маслом и подать к столу.

Суфле из кабачков

Ингредиенты:

- 600 г кабачков
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 100 г сметаны
- 2 ч. л. манной крупы

• 2 ст. л. молока
• 1 ст. л. сливочного масла
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать кусочками. Добавить соль, сахар, манную крупу, молоко и варить на слабом огне 10–15 минут. Добавить яичные желтки и вымешать. Взбитые яичные белки влить в полученную кабачковую массу и вымешать. Выложить в форму, смазанную сливочным маслом или маргарином. Варить на пару 10 минут. Готовое суфле полить сметаной и подать к столу.

Жареные кабачки с молодым картофелем

Ингредиенты:

• 300 г кабачков
• 200 г картофеля
• 40 г сливочного масла
• 20 г муки
• 50 г сметаны
• Укроп, петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кружочками, вынуть из них сердцевину, обвалять в муке и жарить в масле до готовности. Молодой картофель сварить, очистить и посолить.

Перед подачей к столу положить на порционную сковороду обжаренные кружки кабачков, а в середину – картофель. Готовое блюдо полить сметаной, украсить зеленью укропа и петрушки.

Пудинг из кабачков

Ингредиенты:

• 1,5 кг кабачков
• 200 г тертого сыра
• 6 яиц
• 600 мл молока
• 1 ст. л. муки
• 100 г сливочного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки натереть на крупной

терке, положить в кастрюлю и залить подсоленной водой. Тушить до размягчения, процедить и выложить в смазанную сливочным маслом форму. Яичные желтки растереть, смешать с молоком и приготовленной смесью залить кабачки. Затем добавить мелко нарезанную зелень, 100 г тертого сыра и белки, взбитые в густую пену вместе с мукой. Сверху посыпать оставшимся сыром, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 30 минут до образования румяной корочки. Пудинг подавать в горячем виде.

Запеканка из кабачков

Ингредиенты:
- 1 кг кабачков
- 100 г сметаны (кислого молока)
- 3–4 зубчика чеснока
- 60 мл растительного масла
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть и очистить, затем нашпиговать мелко нарезанным чесноком и натереть солью и перцем. Подготовленные кабачки выложить на противень, залить растительным маслом и запекать в разогретой духовке в течение 30 минут. Готовые кабачки посыпать нарезанной зеленью и подать к столу холодными со сметаной или кислым молоком.

Запеканка из тертых кабачков

Ингредиенты:
- 1 кг кабачков
- 200 г шпика
- 1 яйцо
- 1 стакан простокваши
- 150 г сметаны
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки натереть на крупной терке, посолить, поперчить, перемешать с простоквашей и взбитым яйцом. В форму положить тонко нарезанный шпик, приготовленную кабачковую массу выложить на шпик, сверху снова положить слой шпика. Запекать в духовке в течение 40 минут. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью и

подать к столу со сметаной.

Запеканка из кабачков с миндалем

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 250 г брынзы
• 250 г жирного творога
• 4 яйца
• 50 г мягкого сливочного масла
• 100 г мелко молотого миндаля
• Белый молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть и мелко натереть, затем тщательно отжать. Брынзу измельчить и добавить к кабачкам вместе с жирным творогом, потом все тщательно перемешать. К полученной массе добавить взбитые яйца, масло и миндаль, заправить солью, перцем и перемешать до образования однородной массы. Противень смазать, выложить на него полученную смесь и запекать в духовке в течение 40–50 минут при температуре 180 ˚С. Перед подачей к столу охладить.

Запеканка из кабачков под сырным соусом

Ингредиенты:

• 400 г кабачков
• 200 г плавленого сыра
• 200 г ветчины
• 2 помидора
• 6 яиц
• 200 г сметаны
• 4 ст. л. жирных сливок
• 50 мл растительного масла
• Сельдерей, зеленый лук, кинза, петрушка, тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки нарезать дольками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Помидоры бланшировать, мелко нарезанный зеленый лук добавить в кабачки вместе с мелко нарубленным тимьяном, сельдереем, ветчиной, нарезанной узкими полосками, посолить и поперчить. Отдельно взбить яйца со сливками, солью, перцем, вылить смесь в овощи, накрыть

крышкой и поставить в духовку на 10 минут. Приготовить соус: взбить сыр со сметаной, добавить мелко нарезанную зелень. Подавать запеканку к столу горячей, с соусом.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты:
- 500 г кабачков
- 3 яйца
- 100 г сыра
- 1 ст. л. растительного масла
- 20 г сливочного масла
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- 1 пучок петрушки
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле. Затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Запеканка из кабачков и курицы

Ингредиенты:
- 300 г кабачков
- 300 г отварного куриного мяса
- 200 г тертого сыра
- 1 стакан вареной фасоли
- 2 яичных белка
- 40 г сливочного масла
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Глубокую форму смазать маслом, выложить натертые кабачки, затем – слой нарезанного куриного мяса и фасоли. Смазать взбитыми белками, посыпать тертым сыром, посолить, поперчить и поставить в разогретую духовку. Запекать до образования

румяной корочки, затем в горячем виде подать к столу.

Котлеты из кабачков и картофеля

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 300 г картофеля
• 3 яйца
• 400 мл растительного масла
• 4 ст. л. муки
• 200 г сметаны
• Листья зеленого салата
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, натереть на крупной терке. Картофель отварить, пропустить через мясорубку или истолочь, как для пюре. Смешать кабачки с картофельным пюре, в полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть муки (1 столовую ложку), посолить, поперчить.

Полученную массу выложить на обсыпанный мукой стол, сформовать из нее котлеты. Яйцо хорошо растереть, обвалять в нем котлету и панировать в муке. Затем обжарить в сильно разогретом растительном масле до появления румяной корочки.

Готовые котлеты разложить по тарелкам, украсить салатом, отдельно подать сметану.

Кабачки с котлетным фаршем

Ингредиенты:
• 3 кабачка
• 600 г готового котлетного фарша
• 150 г сливочного масла
• 200 г сметаны
• 2–3 ст. л. муки
• 2 ст. л. панировочных сухарей
• Петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать поперек на две части, мякоть вынуть ложкой, слегка обвалять в муке и обжарить на сковороде. Фарш посолить и начинить им кабачки. Затем кастрюлю смазать изнутри маслом и посыпать

сухарями, плотно установить цилиндрики кабачков и залить растопленным маслом и сметаной. Тушить до готовности. Готовые кабачки посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Кабачки с творожным фаршем

Ингредиенты:
• 3–4 кабачка
• 300 г творога
• 100 г тертого сыра пармезан
• 3 ст. л. сметаны
• 3 яйца
• 100 мл растительного масла
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Выложить подготовленные для фарширования половинки кабачка на смазанный маслом противень.

Творог растереть, добавить сметану и сырые яйца, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать.

Наполнить творожным фаршем половинки кабачков, посыпать тертым сыром, полить растительным маслом и запечь в горячей духовке до готовности. Кабачки подать к столу теплыми, с некислой сметаной.

Кабачки, фаршированные рисом и мясом

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• 100 г риса
• 100 г куриного фарша
• 500 г помидоров
• 100 мл растительного масла
• 1 ст. л. сахара
• 2 лавровых листа
• 1 пучок сельдерея
• 2 луковицы
• 2 ст. л. столового уксуса
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, удалить плодоножки, очистить, удалить

семена и посыпать солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и жарить в 1–2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета.

Зелень сельдерея промыть и нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Рис промыть, положить в сковороду с жареным луком, добавить мясной фарш, 1 столовую ложку растительного масла, жарить в течение 3–5 минут, затем положить 100 г помидоров, влить немного воды и тушить 5–7 минут. Добавить зелень сельдерея, лавровый лист, соль, перец и нагревать смесь на слабом огне до готовности риса. Готовой смесью нафаршировать кабачки и выложить их в кастрюлю.

Для приготовления соуса оставшиеся помидоры протереть через сито, положить в эмалированную посуду, кипятить на слабом огне до исчезновения пены, затем добавить уксус, сахар, соль, оставшееся растительное масло и варить в течение 10 минут.

Залить кабачки соусом и тушить на слабом огне до готовности. Готовые кабачки выложить на блюдо и посыпать мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты:

• 400 г кабачков
• 100 г сала
• 100 г ветчины
• 1 головка репчатого лука
• 2 яйца
• 1 соленый огурец
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. столовой горчицы
• Укроп, петрушка, специи (любые), черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

У кабачков срезать плодоножки, удалить сердцевину ложкой, оставляя стенку около 1 см. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками, измельченный лук и сердцевину кабачков обжарить в растительном масле. Соленый огурец мелко нарезать, пропустить через мясорубку ветчину. Сало нарезать кубиками, добавить огурец, ветчину, яйца, сердцевину кабачка с луком, горчицу, специи, соль, перец и все тщательно перемешать. Начинить приготовленной массой кабачки, закрыть срезанным от

плодоножки кружком кожуры и оставить на несколько часов в холодильнике. Затем запекать в духовке в течение 30–35 минут. Готовые кабачки украсить зеленью и подать к столу.

Кабачки с треской

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 100 г консервированной трески
• 2–3 помидора
• 3 стручка болгарского перца
• 2 яйца
• 100 г майонеза
• 1 ст. л. томатной пасты
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 пучок зеленого салата
• 1 лимон
• 1 пучок петрушки
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть семена и часть мякоти. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой. Листья салата вымыть. Лимон очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть и протереть через сито.

Мякоть кабачков пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, смешать с яйцами, рыбой, болгарским перцем и томатной пастой. Наполнить приготовленным фаршем половинки кабачков, выложить в глубокую сковороду или кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, помидоры и тушить до готовности.

Фаршированные кабачки выложить на блюдо, покрытое листьями салата, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и украсить кружками лимона.

Кабачки, тушенные с морковью и луком

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 3 морковки
• 2 луковицы

• 4 ст. л. растительного масла
• 1 ст. л. майонеза
• 1 пучок зелени укропа
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарубить. Кабачки смешать с морковью и луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне, затем заправить майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки, тушенные с картофелем и мясом

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 200 г картофеля
• 200 г свинины
• 2 луковицы
• 1 пучок укропа
• 2 ст. л. топленого сала
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа промыть и мелко нарезать.

Кабачки соединить с картофелем, мясом и луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить топленое сало, влить немного воды, тушить на слабом огне до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки, тушенные с мясом и грибами

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 200 г говядины
• 200 г маринованных грибов
• 1 головка репчатого лука
• 5 ст. л. растительного масла
• Петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Грибы мелко нарубить.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо, грибы и лук выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Кабачки, жаренные с мясом

Ингредиенты:

- 500 г кабачков
- 300 г говядины
- 1–2 луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа промыть и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо и лук выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, жарить на среднем огне до готовности, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Кабачки с рисом

Ингредиенты:

- 500 г кабачков
- 200 г риса
- 3 помидора
- 1–2 луковицы
- 50 мл растительного масла
- Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить и нарезать толстыми кружочками, сердцевину вырезать ножом, оставив донышко. Мелко нарезанный лук потушить в масле, добавить рис, измельченную сердцевину кабачков, соль и перец. Налить немного воды и довести рис до полуготовности, затем добавить в массу

нарезанные помидоры и мелко рубленую зелень. Кабачки нафаршировать начинкой, выложить в кастрюлю, залить ее до половины водой и тушить в разогретой духовке в течение 20 минут.

Готовые кабачки перед подачей к столу можно залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром.

Кабачки с белой фасолью и помидорами

Ингредиенты:
- 4 крупных кабачка
- 200 г консервированной белой фасоли
- 2 помидора
- 2 луковицы
- 1 стручок острого перца
- 3 ст. л. сметаны
- 2–3 зубчика чеснока
- Базилик, укроп, петрушка, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, разрезать пополам, ложкой вынуть семена. Перец, лук и чеснок очистить и мелко нарубить с зеленью, помидоры нарезать кубиками. Затем перемешать овощи с консервированной фасолью, сметаной и посолить. Наполнить приготовленной начинкой половинки кабачков и запекать в духовке в течение 20 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Кабачки с маринованными грибами

Ингредиенты:
- 500 г кабачков
- 200 г маринованных грибов
- 150 г тертого сыра
- 1 луковица
- 100 г томатной пасты
- 40 мл растительного масла
- 2–3 зубчика чеснока
- Базилик, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать на половинки и удалить семена. Подготовленные половинки заполнить смесью мелко нарезанных маринованных грибов,

зелени петрушки, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 20 минут. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, посолить, поперчить и тушить 10 минут, добавить измельченную зелень базилика и петрушки. Готовые кабачки полить приготовленным соусом и подать к столу.

Кабачки с грудинкой

Ингредиенты:
• 500 г кабачков
• 300 г свиной грудинки
• 200 г консервированной фасоли
• 1 луковица
• 150 мл мясного бульона
• 50 мл растительного масла
• 1 ст. л. столовой горчицы
• 2 зубчика чеснока
• Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и лук очистить, нашинковать, посолить и обжарить до золотистого цвета. Грудинку нарезать мелкими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле.

Затем добавить кабачки с луком, консервированную фасоль, толченый чеснок, перец и горчицу, влить немного бульона и перемешать. Готовые кабачки посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, подавать к столу горячими.

Кабачки, запеченные с мясом

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 300 г мясного фарша
• 100 г вареного риса
• 2 ст. л. сметаны
• 2 ст. л. томатной пасты
• 1 ст. л. муки
• 1 ст. л. сливочного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать поперек на 6 кусков, удалив сердцевину, и отварить в

подсоленной воде до полуготовности. Затем кабачки вынуть, выложить на противень и начинить фаршем, смешанным с рисом, чуть выше краев. Томатную пасту прокипятить с маслом, добавить сметану, стакан воды, муку. Кабачки посолить, поперчить, залить полученной смесью и запекать в разогретой духовке в течение 40 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Чоп-кебаб

Ингредиенты:
- 2 кг баранины
- 1 кг кабачков
- 4 яйца
- 150 г топленого масла
- 1 пучок кинзы
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кружками и посолить. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Все обжарить в разогретом масле на сковороде до полуготовности. Затем мясо и кабачки остудить, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и поджарить еще раз с двух сторон.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью кинзы и подать к столу горячим.

Кабачки с креветками

Ингредиенты:
- 1,5 кг мелких кабачков
- 18 крупных креветок
- 200 мл оливкового масла
- 100 мл белого сухого вина
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- Базилик, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, разрезать вдоль на четыре части, затем поперек на ломтики длиной 5 см. Один зубчик чеснока подрумянить в оливковом масле, добавить кабачки и тушить под закрытой крышкой 10 минут, при необходимости доливая воду.

Готовые кабачки снять с огня и поставить в теплое место.

Измельчить оставшийся чеснок, зелень петрушки и базилика. Неочищенные креветки промыть в соленой воде. В глубокой сковороде слегка обжарить нарезанную зелень, добавить креветки и обжарить их со всех сторон. Затем влить половину вина. Когда часть испарится, долить оставшееся вино. Когда оно испарится, накрыть крышкой и тушить в течение 10 минут. Готовые креветки очистить, полить жидкостью, в которой они тушились, посолить, поперчить и добавить кабачки. Перед подачей к столу блюдо можно подогреть.

Цукеты

Ингредиенты:

• 400 г кабачков
• 150 г мясного фарша
• 100 г риса
• 2 яйца
• 2 зубчика чеснока
• 40 мл растительного масла
• Укроп, петрушка, мята, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Чеснок измельчить, зелень укропа и петрушки мелко нарубить. К мясному фаршу добавить соль, перец, чеснок, мяту и измельченную зелень.

Полученную массу смешать с вареным рисом и сваренными вкрутую яйцами.

В сковороде в растительном масле спассеровать чеснок, добавить стакан воды и полученную мясную массу. Оставить на слабом огне, непрерывно помешивая.

Подготовленным фаршем наполнить кабачки, выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке при температуре 180 ˚С в течение 30 минут, пока кабачки не станут мягкими.

Готовые кабачки выложить на блюдо, украсить ломтиками огурца, листочками мяты и подать к столу.

Кабачковые котлеты

Ингредиенты:

• 500 г свиного фарша

• 300 г кабачков
• 1 морковка
• 1 луковица
• 1 яйцо
• 0,5 стакана молока
• 1 ст. л. манной крупы
• 60 мл растительного масла
• Зеленый салат
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Очищенные овощи пропустить два раза через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, молоко, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать. Затем добавить манку, перемешать и сформовать котлеты. Жарить котлеты в растительном масле с двух сторон. Подавать с зеленым салатом.

Шашлык с кабачками по-болгарски

Ингредиенты:
• 1,5 кг баранины
• 500 г кабачков
• 100 г жира
• 1 яйцо
• Зеленый салат
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо и кабачки промыть. Мякоть баранины нарезать на кусочки по 25–30 г, кабачки нарезать ломтиками, посолить. Кабачки и мясо надеть на шампур. Обжаривать над раскаленными углями до полуготовности.

Затем охладить, поперчить, смочить во взбитом яйце и обжарить в жире до полной готовности. Шашлык подавать к столу с зеленым салатом.

Говяжье сердце с кабачками

Ингредиенты:
• 600 г говяжьего сердца
• 400 г кабачков
• 200 г картофеля
• 2 морковки

• 2 луковицы
• 2 соленых огурца
• 1 корень петрушки
• 200 г томатной пасты
• 100 г сметаны
• 50 мл растительного масла
• Лавровый лист, душистый перец горошком, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Сердце варить в течение 2 часов, затем промыть, положить в свежую кипящую воду, посолить и варить до готовности. Когда сердце станет мягким, вынуть его и положить в холодную воду на 20–30 минут. После этого нарезать поперек волокон на небольшие ломтики, положить в сотейник, добавить томатную пасту, сметану и нарезанный соломкой корень петрушки. Все овощи (кроме огурцов) нарезать, поперчить и слегка обжарить в растительном масле. Огурцы мелко нарезать и смешать с овощами.

Ломтики сердца смешать с овощной массой, добавить лавровый лист, душистый перец, нарезанную зелень петрушки и тушить до готовности овощей. Готовое блюдо подавать к столу горячим.

Кабачки, фаршированные треской

Ингредиенты:
• 300 г кабачков
• 1 треска
• 2 яйца
• 2–3 помидора
• 3 красных болгарских перца
• 100 мл растительного масла
• 100 г майонеза
• 10 г томатной пасты
• 2 ст. л. муки
• Зеленый салат
• 1/2 лимона
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать толстыми кружочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Рыбу выпотрошить, промыть,

нарезать на кусочки и сварить. Приготовить фарш из мелко нарезанной вареной трески и сваренных вкрутую яиц, заправить майонезом, томатной пастой и нарезанной зеленью петрушки. Выложить кружочки кабачков на блюдо, на каждый положить приготовленный фарш, сверху – кружочки лимона без кожуры.

Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров, красного болгарского перца, листьями салата и подать к столу.

Рыба с кабачками по-домашнему

Ингредиенты:

- 500 г рыбного филе
- 500 г кабачков
- 1 морковь
- 1–2 луковицы
- 500 мл молока
- Укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук обжарить, переложить в порционные горшочки, добавить нарезанные кабачки, морковь, соль, перец, молоко и тушить в духовке в течение 15–20 минут. Затем на овощи выложить небольшие кусочки рыбного филе и тушить до готовности. Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать к столу в горшочках.

Судак с кабачками

Ингредиенты:

- 1 кг рыбы
- 700 г кабачков
- 1 морковь
- 1 луковица
- 0,5 стакана молока
- 100 мл растительного масла
- Лавровый лист, укроп, петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить.

Рыбу очистить и нарезать на некрупные куски. Морковь и лук нарезать тонкими кольцами, кабачки – дольками. На дно кастрюли выложить лук, морковь, кабачки, добавить масло и

соль.

Куски рыбы посолить, поперчить и выложить поверх овощей, добавить лавровый лист и долить еще воды. Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 часа, не перемешивая. За 15 минут до готовности влить молоко.

Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью. Подавать его к столу можно как в холодном, так и в горячем виде.

Рыба с кабачками в горшочке

Ингредиенты:

- 1 кг рыбного филе
- 700 г кабачков
- 5 шампиньонов
- 2–3 луковицы
- 250 г сметаны
- 250 мл бульона
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. л. муки
- 1 головка чеснока
- Базилик, укроп, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи, рыбное филе и зелень вымыть. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять каждый кусок в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Лук нашинковать и обжарить с мелко нарезанными шампиньонами. Кабачки очистить, нарезать на дольки и выложить в порционные горшочки, добавить к кабачкам лук с грибами. Сверху выложить кусочки рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, положить сметану, нарезанную зелень и тушить под крышкой в духовке в течение 30 минут. Подавать к столу в горшочках.

Лосось с кабачками и сладкой лимонной подливкой

Ингредиенты:

- 500 г свежего филе лосося
- 3 кабачка
- 2 лимона
- 5 ст. л. оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- 10 г морской соли
- 1 ч. л. белого перца горошком

• Свежие листья мяты, анис, белый сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки, филе лосося и листья мяты промыть. Белый перец растолочь в ступке, цедру одного лимона измельчить. Перемешать соль, сахар, перец и цедру. Расстелить на столе большой лист пищевой пленки, насыпать на нее примерно половину пряной смеси, распределить ее по всей поверхности, выложить на смесь филе лосося. Посыпать лосося остатками пряной смеси, накрыть пленкой и плотно завернуть. Поставить в холодильник на 24 часа.

Для приготовления подливки сахар всыпать в сотейник, залить 2 столовыми ложками воды и поставить на слабый огонь. Как только сахар растворится, добавить лимонный сок и натертую цедру второго лимона, анис. Прогреть в течение 2–3 минут, затем снять с огня, накрыть крышкой и поставить на 8–12 часов в прохладное место. Затем вынуть из сиропа анис и, постоянно взбивая смесь венчиком, влить оливковое масло.

Кабачки очистить от кожицы и крупно нарезать, выложить на разогретую сковороду и на сильном огне обжарить со всех сторон. Затем добавить сливочное масло и готовить до появления румяной корочки.

Для подачи к столу снять с рыбы пленку, удалить оставшийся маринад и нарезать ее на тонкие ломтики. Разложить готовое филе лосося по тарелкам, положить горячие кабачки и полить подливкой. Украсить листиками мяты и подать к столу.

Цукини

Цукини выведен итальянскими селекционерами на основе кабачка. Разница между этими овощами незначительна, но есть. Молодые кабачки во время сбора урожая имеют длину примерно 20–25 см, а размер цукини редко превышает 15 см. Семена кабачков тоже крупнее, кожица грубее, поэтому и то и другое во время готовки удаляют. Цукини же можно не очищать.

Цукини чаще всего бывает зеленым, хотя его оттенки могут варьироваться от почти черного до желтого.

Цукини обладает всеми полезными свойствами кабачка. Одно из известных воздействий цукини на организм – снижение в организме вредного холестерина и улучшение состава крови.

Салаты и закуски

Салат из цукини

Ингредиенты:
• 800 г цукини
• 1 лимон
• 2–3 зубчика чеснока
• 4 ст. л. растительного масла
• Майоран, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Цукини мелко нарезать. Соединить цукини, лимонный сок, натертую цедру лимона, мелко нарезанный чеснок, зелень майорана, соль, перец и добавить растительное масло.

Поставить в холодильник на 3 часа, чтобы все промариновалось. Перед подачей к столу еще раз все перемешать.

Цукини по-венециански

Ингредиенты:
• 500 г цукини
• 2 зубчика чеснока
• 3 ст. л. изюма
• 1 ст. л. жареного арахиса
• 3 ст. л. винного уксуса
• 4 ст. л. растительного масла
• Мята, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:
Цукини нарезать тонкими кружочками и обжарить в кипящем растительном масле в течение 2–3 минут. Смешать размоченный изюм, уксус, толченый чеснок, мяту, соль и перец. Залить приготовленным соусом горячие цукини и остудить.

Готовое блюдо посыпать измельченным арахисом, украсить листиками мяты и подать к столу.

Салат с соусом «Блю-чиз»

Ингредиенты:
• 400 г цукини
• 2 помидора

• 1 стручок сладкого перца
• 150 мл сметаны
• 50 г сыра с голубой плесенью
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Запечь цукини в духовке при 200 ˚С.

Для соуса соединить сметану с голубым сыром. Хорошо перемешать.

Нарезать цукини кубиками. Помидоры без семян и сока, сладкий перец нарезать соломкой. Все смешать в салатнике и заправить салат соусом «Блю чиз».

Закуска из цукини, сладкого перца и сыра фета

Ингредиенты:

• 1 молодой цукини
• 1 стручок сладкого красного перца
• 1 стручок сладкого желтого перца
• 30 г феты
• Листья салата

Способ приготовления:

Перцы запечь в духовке либо держа над включенной газовой конфоркой. Запеченные перцы положить в пакет и плотно завязать. Отложить их минут на 5–10, после чего снять шкурку и удалить семена.

Из феты карбовочным ножом аккуратно вырезать два цилиндра.

Цукини разрезать поперек на 2 части, равные длине цилиндриков из феты. Вырезать сердцевину, чтобы цилиндры были полые внутри. (Мякоть цукини можно использовать для приготовления оладий.)

Завернуть фету в лист салата, края обрезать.

Очищенные перцы разрезать на две неравные части: одна чуть больше, другая чуть меньше. Из каждого перца должно получиться по два прямоугольника. Завернуть цилиндрики в красный и желтый прямоугольники из перца меньшего размера. Затем эти же цилиндрики завернуть в прямоугольники большего размера, только красный заворачиваем в желтый, а желтый – в красный прямоугольник перца. Если края выступают, лишнее обрезать.

Вставить цилиндрики в цукини. Уложить на антипригарное блюдо и запечь в духовке до полуготовности цукини. Цукини

должны стать достаточно мягкими, чтобы хорошо резались, но при этом оставаться цельными и хрустящими.

Достать из духовки и порезать на порционные кусочки. Подавать с листьями салата.

Оладьи из цукини с брынзой

Ингредиенты:

- 500 г цукини
- 150 г брынзы
- 2 яйца
- 3 ст. л. пшеничной муки
- 1/2 пучка укропа
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Цукини натереть на терке. Немного посолить и оставить на 10–15 минут, чтобы пустили сок. Отжать цукини от образовавшейся жидкости, сок слить.

Брынзу тоже натереть, добавить к отжатым цукини и перемешать. Добавить яйца, снова перемешать. Приправить цукини перцем, добавить рубленый укроп и муку. Перемешать, если нужно – подсолить.

Пожарить оладьи на сковороде с разогретым растительным маслом до золотистого цвета с двух сторон. Подать со сметанным соусом (см. рецепт).

Маффины из цукини

Ингредиенты:

- 1 цукини среднего размера
- 3 яйца
- 100 мл йогурта (или сливок)
- 100 г любых молотых орехов
- 2–3 листика базилика
- Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки нарезать, полить оливковым маслом, запечь минут 5–7 в микроволновке или в духовке. Все ингредиенты взбить в блендере.

Формочки смазать маслом. Выложить готовую массу в формочки, поставить на противень с горячей водой и отправить в нагретую до 200 °С духовку на 25–30 минут.

Рулетики из цукини

Ингредиенты:

- 1 длинный цукини
- 4 ст. л. растительного масла
- 400 г адыгейского сыра
- 1 яйцо куриное
- 400 г помидоров
- 1 пучок зелени по желанию (укроп, петрушка, базилик и пр.)
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- Душистый молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Нагреть духовку до 220 °С. Цукини нарезать вдоль полосками. Смазать их с обеих сторон растительным маслом.

Сыр размять вилкой, смешать с яйцом, посолить, поперчить. Слепить из сырной массы колобки.

Обернуть вокруг колобков цукини и закрепить зубочисткой. Положить рулетики в смазанную растительным масла форму для запекания и отправить в духовку на 15 минут до легкого подрумянивания. Если держать дольше, то сыр начнет плавиться и рулетики развалятся, хотя на вкус это не повлияет.

Пока рулетики запекаются, надо опустить помидоры в кипяток на 30 секунд, очистить от кожицы и нарезать не небольшие кусочки.

Нарезать зелень, влить в нее 2 столовые ложки растительного масла и бальзамический уксус. Посолить, поперчить по вкусу. Заправить помидоры.

Перед подачей из рулетиков вынуть зубочистки и подавать с помидорами.

Супы

Суп из цукини

Ингредиенты:
• 300 г цукини
• 200 г лука-порея
• 150 г риса
• 1 л бульона
• 500 мл молока
• 50 мл оливкового масла
• 3 ст. л. сливок
• 1 пучок зеленого лука
• 1 пучок петрушки
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой и тушить в молоке до мягкости. Затем откинуть цукини на дуршлаг. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами и обжарить в оливковом масле. Добавить бульон, цукини, рис, соль, перец и тушить 20–25 минут. В готовый суп добавить сливки, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Суп-пюре из цукини и карри

Ингредиенты:
• 1 головка красного лука
• 2 цукини среднего размера
• 1 картофелина среднего размера
• 1 л бульона (куриного или овощного)
• 1 л воды, если нет бульона
• 1 ч. л. карри (паста или просто карри-порошок)
• 1–2 ст. л. растительного масла
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук мелко порезать и потушить на растительном масле, пока не станет мягким.

Цукини нарезать на равные части. Добавить цукини к луку и потушить несколько минут.

Картофель нарезать так же на равные части (немного мельче,

чем ломтики цукини, так как картофель дольше варится). Добавить к цукини и продолжать тушить еще несколько минут.

Чайную ложку карри-пасты (можно 1/2 чайной ложки) добавить к цукини и картофелю, хорошенько помешать, чтобы паста равномерно распределилась, и еще потушить пару минут.

Влить в овощи куриный или овощной бульон. Посолить, поперчить и довести до кипения. После того как закипит, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут.

Снять с огня и пюрировать блендером до однородного состояния.

Суп-пюре из цукини и шампиньонов

Ингредиенты:

- 300 г цукини
- 300 г шампиньонов
- 100 мл 35-процентных сливок
- 2 головки лука-шалота (или 1 головку репчатого лука)
- 4 ст. л. белого сухого вина
- 1 л бульона (или вода)
- 1 л воды, если нет бульона
- Петрушка, белый молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук-шалот порезать кольцами. Если лук репчатый, то измельчить.

Шампиньоны нарезать тонкими пластинками.

Цукини нарезать кубиками.

В кастрюлю налить масло и слегка обжарить лук. Добавить грибы и цукини, перемешать. Готовить 2–3 минуты, пока из овощей не выпарится вся жидкость. Налить вино и тушить на среднем огне, пока вино не выпарится. Всыпать муку, перемешать.

Влить литр воды или бульона, довести до кипения. Варить на небольшом огне под крышкой 30 минут.

Пюрировать блендером. Влить сливки, вернуть на плиту и довести до кипения. Украсить зеленью петрушки.

Крем-суп из цукини с креветками

Ингредиенты:

- 2 цукини
- 8 побегов спаржи
- 1 зубчик чеснока

• 12 королевских креветок
• 50 г панировочных сухари
• 1 ст. л. сухого укропа
• 7 г молотого перца чили
• 1 яйцо
• 300 мл 10-процентных сливок
• 50 г твердого сыра типа пармезана
• 2 ст. л. оливкового масла

Способ приготовления:

Цукини почистить и нарезать кубиками.

Молодые побеги спаржи нарезать, верхушки отложить для украшения супа.

Измельчить 1 зубчик чеснока.

Цукини, спаржу, чеснок выложить на сковороду, посолить, поперчить. Полить оливковым маслом и обжаривать в течение 5–7 минут.

Креветки почистить, но оставить хвостики.

Подготовить панировку: смешать панировочные сухари, укроп, острый перец. Яйцо взбить, обмакнуть креветку в яйцо и обвалять в панировочной смеси. Отправить в духовку на 5 минут.

Овощи взбить в блендере, выложить их в кастрюлю, добавить сливки и держать на медленном огне 2–3 минуты.

Сыр натереть на крупной терке.

В тарелку с супом добавить сыр, креветки и спаржу.

Горячие блюда

Рис с цукини и куриным мясом в лимонно-сливочном соусе

Ингредиенты:
• 2 цукини
• 600 г куриного филе
• 200 г риса
• 2 головки репчатого лука
• 250 мл сливок
• 300 мл воды
• 3–4 ст. л. лимонного сока
• Белый молотый перец, соль по вкусу
• Петрушка для украшения

Способ приготовления:
Рис варить в подсоленной воде 20 минут.

Куриное филе помыть, подсушить и порезать кубиками.

Лук почистить, порезать. Цукини порезать тонкими пластинками или натереть на терке кружочками.

Филе обжарить в масле на сковороде в течение 6 минут до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Переложить из сковороды в отдельную тарелку.

В этой же сковороде немного обжарить лук, добавить цукини и потушить 4–5 минут. Выложить в тарелку с мясом. Откинуть рис на сито, дать стечь воде.

В сковороду влить воду и сливки, дать немного покипеть. Добавить соль, перец, сок лимона, мясо с луком, цукини и рис. Две минуты тушить (не надо ждать, пока испарится вода со сливками). При подаче посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из руколы и цукини

Ингредиенты:
• 250 г риса
• 2 цукини
• 1 пучок руколы
• 150 г твердого сыра
• 4 яйца
• 100–200 мл сливок (по желанию)
• 200 г сметаны

• 1 ч. л. без горки мускатного ореха
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Сварить рис в подсоленной воде. Он должен быть твердоватый. Осудить.

Цукини нарезать небольшими кубиками. Сложить их в миску, добавить яйцо, сливки, сметану, перец, соль, молотый мускатный орех. Рукколу порубить. Добавить к ней остывший рис, 100 граммов тертого на крупной терке сыра. Все тщательно перемешать. Выложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху посыпать оставшимся тертым сыром.

Поставить в заранее разогретую до 180 ˚С духовку на 50 минут. Сыр должен сверху стать золотистым.

Остудить в течение часа и только потом вынимать из формы, чтобы рис не развалился. Подавать можно с мясным или овощным салатом.

Жареный картофель с цукини

Ингредиенты:

• 6 картофелин
• 3 зубчика чеснока
• 2 цукини
• Оливковое масло для жарки
• Черный молотый перец, крупная соль по вкусу
• 1/2 ст. л. измельченного свежего тимьяна

Способ приготовления:

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками или брусочками. Выложить на бумажное полотенце и посолить. Сложить в миску, добавить разрезанные на четвертинки зубчики чеснока, перец и перемешать руками.

На сковороде с тяжелым дном разогреть 3 столовые ложки масла, аккуратным слоем выложить в масло картофель с чесноком. Не перемешивая и не накрывая крышкой, дать картофелю поджариться с одной стороны, спустя 5 минут аккуратно перевернуть слой на другую сторону и продолжать жарить. Картофель не должен гореть, но и не должен тушиться. Надо довести его до готовности, не позволяя ему развалиться (этот процесс занимает от 15 до 20 минут).

В это время очистить от кожуры цукини (если плоды молодые, то можно не очищать), нарезать ломтиками размером с картофельные.

Когда картофель готов, добавить в него тимьян, аккуратно перемешать и выложить в отдельную миску. На ту же сковороду вылить оставшееся масло и поджаривать в течение 10 минут ломтики цукини, предварительно их посолив, до той степени, когда они уже станут слегка прозрачными, но еще не превратятся в кашу.

Вернуть картофель в сковороду. Подавать в качестве гарнира горячим.

Киш с курицей и цукини

Ингредиенты:

- 1 цукини
- 250 г куриного филе
- 50 г сливочного масла
- 3 яйца
- 3 ст. л. воды
- 200 г пшеничной муки
- 200 мл 20-процентных сливок
- 150 г твердого сыра
- Щепотка мускатного ореха
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Смешать яйцо и масло. Добавить воду, муку и соль. Замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

Для начинки нарезать лук полукольцами. Обжарить до румяности. Обжарить филе. Нарезать цукини. Отправить его на сковороду к луку и филе.

Жарить до готовности. Переложить в тарелку и остудить.

Для заливки слегка взбить 2 яйца, добавить сливки, хорошо перемешать. Натереть сыр на мелкой терке. Добавить сыр в смесь и снова перемешать. Добавить молотый мускатный орех. При необходимости посолить.

Разогреть духовку до 18 °С. Смазать форму маслом. Достать тесто из холодильника, выложить в форму, сделать бортики. Вилкой проколоть тесто в нескольких местах. Выложить начинку в тесто, залить заливкой. Запекать в духовке 40–45 минут до подрумянивания.

Подавать горячим.

Лодочки из цукини с пятью разными начинками

1

Ингредиенты:

• Цукини
• Помидоры, нарезанные кубиками
• Куриная грудка в виде обжаренных кусочков
• Фета кусочками
• Натуральный йогурт
• Прованские травы
• Соль, перец и другие специи по вкусу
• Количество ингредиентов по желанию, вкусу и в зависимости от количества порций

Способ приготовления:

Все хорошо перемешать. Цукини разрезать вдоль пополам, выложить на лодочки начинку. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 20–30 минут.

2

Ингредиенты:

• Цукини
• Шампиньоны обжаренные
• Лук обжаренный
• Сметана
• Твердый сыр натертый
• Прованские травы
• Соль и другие специи по вкусу

Количество ингредиентов по желанию, вкусу и в зависимости от количества порций

Способ приготовления:

Все хорошо перемешать. Цукини разрезать вдоль пополам, выложить на лодочки начинку. Посыпать сыром. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 20–30 минут.

3

Ингредиенты:

• Цукини
• Мясной фарш
• Репчатый лук
• Помидор, нарезанный кубиками
• Твердый сыр натертый
• Натуральный йогурт
• Соль, перец и другие специи по вкусу

Количество ингредиентов по желанию, вкусу и в зависимости от количества порций

Способ приготовления:

Все хорошо перемешать. Цукини разрезать вдоль пополам, выложить на лодочки начинку. Посыпать сыром. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 40 минут.

4

Ингредиенты:

• Цукини

• Рис, предварительно сваренный

• Мясной фарш, предварительно обжаренный с луком, чесноком, нарезанным помидором и специями

• Сыр натертый

Способ приготовления:

Все хорошо перемешать. Цукини разрезать вдоль пополам, выложить на лодочки начинку. Посыпать сыром. Выпекать лодочки в разогретой до 180 ˚С духовке около 20–30 минут.

5

Ингредиенты:

• Цукини

• Куриное филе, нарезанное кубиками и предварительно обжаренное

• Морковь, натертая на крупной терке

• Репчатый лук, мелко нарезанный

• Болгарский перец, мелко нарезанный

• Сметана или натуральный йогурт.

• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Все хорошо перемешать. Цукини разрезать вдоль пополам, выложить на лодочки начинку. Выпекать лодочки в разогретой до 180 ˚С духовке около 20–30 минут.

Овощная запеканка

Ингредиенты:

• 500 г цукини

• 125 г моцареллы (или любого другого молодого рассольного сыра)

• 20 г пармезана

• 70 г цельнозерновой муки

• 180 мл молока

• 2 яйца

• 1 ч. л. разрыхлителя
• 1 ч. л. оливкового масла
• 2 веточки базилика
• 1/2 головки репчатого лука
• 1/2 ч. л. соли

Способ приготовления:

Цукини натереть на крупной терке и откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать и соединить с цукини и листочками базилика.

Если моцарелла в рассоле, тоже откинуть на дуршлаг на 10 минут, а затем натереть на крупной терке.

Отдельно смешать муку и разрыхлитель. К муке добавить слегка взбитые яйца, молоко, оливковое масло, моцареллу и соль. Хорошо перемешать. Соединить с овощами и еще раз перемешать.

В смазанную маслом форму выложить массу, разровнять и посыпать пармезаном. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 35 минут.

Цукини, фаршированные беконом и луком

Ингредиенты:

• 4 цукини
• 1 луковица
• 150 г бекона
• 1 лимон
• 1–2 зубчика чеснока
• 100 г панировочных сухарей
• 4 ст. л. оливкового масла
• 50 г сливочного масла
• 1 ст. л. листьев тимьяна
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Цукини разрезать пополам и очистить от семян. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Соединить 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовую ложку лимонного сока, растертый с солью чеснок и перец. Кабачки залить приготовленным маринадом и оставить на 15–20 минут.

Разогреть оставшееся масло, обжарить лук в течение 5 минут. Добавить мелко нарезанный бекон и жарить еще 5 минут. Затем добавить сливочное масло, панировочные сухари, лимонную цедру и тимьян, посолить, поперчить и тушить в течение 5–7 минут.

Цукини вынуть из маринада, положить срезанной стороной под гриль и жарить 2–3 минуты до золотистой корочки. Кабачки фаршировать приготовленной смесью, положить на гриль на 2–3 минуты. Готовое блюдо украсить веточками петрушки и подать к столу горячим.

Фаршированные цукини

Ингредиенты:
- 4 цукини
- 150 г картофеля
- 2 помидора
- 1 стручок болгарского перца
- 1 луковица
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г тертого сыра
- 500 мл овощного бульона
- 50 мл растительного масла
- 20 мл оливкового масла
- 1–2 зубчика чеснока
- Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи и зелень вымыть. Цукини разрезать вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Перец и помидоры нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в разогретом масле. Добавить перец и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить кукурузу, картофель, помидоры, посолить и поперчить.

Цукини выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, начинить приготовленной массой, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать сверху тертым сыром. Все залить бульоном и запекать 20–30 минут при температуре 180 ˚С. Готовые цукини посыпать зеленью.

Цукини с картофелем со сметаной

Ингредиенты:
- 400 г цукини
- 400 г мелкого молодого картофеля
- 300 г сметаны
- 3–5 ст. л. сливочного масла
- 2 пучка зеленого лука
- 1 пучок укропа

• Сахар, перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с водой и посолить. Довести до кипения и варить в течение 10 минут. Добавить цукини, нарезанные кубиками, и продолжать готовить до мягкости.

Растопить сливочное масло в большой сковороде, обжарить нашинкованный зеленый лук, затем добавить мелко нарезанный укроп и овощи. Все тушить 10–15 минут, добавить сметану, сахар, посолить, поперчить и перемешать. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Спагетти по-милански

Ингредиенты:

• 300 г спагетти
• 300 г цукини
• 100 г тертого сыра
• 100 мл оливкового масла
• 100 мл сухого белого вина
• 2 зубчика чеснока
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Цукини нарезать ломтиками, обжарить в оливковом масле, добавить растертый с солью чеснок и измельченную зелень петрушки, влить белое вино, посолить, поперчить. Затем накрыть крышкой и тушить 10–15 минут.

Макароны сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Макароны смешать с тушеными цукини и подать к столу вместе с тертым сыром.

Спагетти с цукини

Ингредиенты:

• 300 г спагетти
• 300 г цукини
• 200 г плавленого сыра
• 1 морковь,
• 1 апельсин
• 50 мл овощного бульона
• 40 г сливочного масла
• 30 г измельченного фундука, зеленый лук, черный молотый

перец, соль

Способ приготовления:

Овощи нарезать соломкой. Макароны отварить, за 3 минуты до окончания варки добавить к ним овощи. Затем выложить макароны и овощи в дуршлаг, дать воде стечь. Растопить на сковороде сливочное масло, добавить орехи, развести овощным бульоном. Затем добавить сыр, выжать сок апельсина, влить его в соус, перемешать, приправить солью и перцем. Макароны разложить по тарелкам, залить соусом, посыпать нарезанным зеленым луком и подать к столу.

Флан из цукини

Ингредиенты:

• 800 г цукини
• 150 г оливок, фаршированных каперсами
• 300 мл жирных сливок
• 4 яйца
• 1 ст. л. сливочного масла
• 1 пучок свежего шпината
• 1 ч. л. молотого мускатного ореха
• Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Цукини и зелень вымыть. Цукини нарезать тонкими полосками, варить минуту в соленой воде. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Оливки нарезать тонкими колечками. Отделить белки от желтков, смешать сливки, желтки и мускатный орех, поперчить. Добавить цукини, оливки и белки, взбитые с солью в густую пену. Промыть шпинат, удалить стебли, обдать листья кипятком, затем холодной водой. Откинуть на дуршлаг и обсушить. Смазать форму сливочным маслом и выложить листьями шпината. Влить смесь с цукини, накрыть сверху оставшимися листьями шпината. Выпекать в духовке в течение 40 минут при температуре 220 °С. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Цукини с мясом

Ингредиенты:

• 500 г мясного фарша
• 400 г цукини
• 2 луковицы

• По 1 стручку зеленого, желтого и красного болгарского перца
• 200 мл сливок
• 40 мл водки
• 40 г сливочного масла
• 2 ст. л. сметаны
• Сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Овощи вымыть. Цукини нарезать тонкими кольцами, перец – кубиками, а лук нашинковать. Разогреть на сковороде масло и тушить овощи около 5 минут. Затем добавить фарш, обжарить его до рассыпчатого состояния, приправить солью и перцем, влить сливки, водку, добавить сметану и сахар. Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Рыбная запеканка с овощами

Ингредиенты:
• 500 г рыбного филе
• 400 г цукини
• 200 г тертого сыра
• 200 г брокколи
• 2 помидора
• 1–2 луковицы
• 1 клубень фенхеля
• 1 кубик овощного бульона
• 2–3 зубчика чеснока
• 50 г сливочного масла
• Петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Помидоры обдать кипятком, очистить и некрупно нарезать. В кипящую воду добавить кубик бульона. Овощи нарезать, соцветия брокколи разделить пополам.

Все положить в кипящий бульон и варить 5–10 минут. Рыбное филе промыть, нарезать и, вынув овощи из бульона, положить в него рыбу и варить 5–7 минут. Смазать форму маслом, положить в нее овощи и рыбу, посолить, поперчить, посыпать рубленым чесноком и тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Готовую запеканку посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и подать к столу горячей.

Домашние заготовки

Стерилизованные кабачки

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 1 жгучий перец
• Укроп, мята, сельдерей, петрушка

Для маринада:

• 1 л воды
• 300 мл 6-процентного уксуса
• 60–70 г соли

Способ приготовления:

Молодые свежие кабачки рассортировать по величине и хорошо помыть.

Маленькие плоды можно оставить целыми, а большие нужно нарезать кусочками. На дно подготовленных для стерилизации банок положить веточки укропа, стручок жгучего перца, листочки мяты, сельдерея и петрушки. Сверху положить кабачки таким образом, чтобы они заняли около 65 % объема банки.

Кабачки залить горячим маринадом, стерилизовать банки 15 минут и закатать крышками.

Кабачки консервированные без стерилизации

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• 1 л воды
• 200 мл 8-процентного уксуса
• 1 жгучий перец
• 30 г соли
• Укроп, мята, сельдерей, петрушка

Способ приготовления:

Ингредиенты: подготовить таким же образом, что и в предыдущем рецепте консервирования со стерилизацией.

Уложенные кабачки залить кипящей водой, дать постоять 5 минут и слить воду. Повторить эту операцию, в зависимости от объема банки, 3–4 раза. Затем добавить в банки соль и уксус, залить водой и закрыть. Для проверки герметичности банки следует охладить в положении крышками вниз.

Кабачки по-болгарски

Ингредиенты:

• 2 кг кабачков
• 1 кг брокколи
• 1 кг кольраби
• 1 кг савойской капусты
• 1 кг цветной капусты
• 1 кг баклажанов
• 1 кг спаржевой фасоли
• 1 кг болгарского перца
• 1 кг зеленого горошка
• 1 кг томатов
• 1 кг моркови
• Сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

У болгарского перца удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать соломкой. Спаржевую фасоль нарезать небольшими кусочками.

Томаты обдать кипятком, пропустить через мясорубку, отжать сок и варить его до загустения, добавив по вкусу соль и сахар. Морковь очистить и измельчить.

Савойскую капусту, кабачки, баклажаны и кольраби нарезать тонкой соломкой. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия.

Овощи соединить, залить томатным соком и варить в течение 30 минут.

Полученную массу в горячем виде выложить в простерилизованные банки, закатать крышками, перевернуть вниз горлышком и остудить.

Кабачки по-итальянски

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 1 кг томатов
• 3 головки репчатого лука
• 3 стручка болгарского перца
• 3 зубчика чеснока
• 1 ч. л. молотого острого перца
• 3 ст. л. растительного масла
• Майоран, соль по вкусу

Способ приготовления:

Томаты нарезать тонкими ломтиками.

У кабачков удалить семена и нарезать равными кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

У перца удалить плодоножки и семена, нарезать тонкой соломкой. Овощи соединить, добавить растительное масло и тушить до готовности. Перед окончанием приготовления добавить соль и майоран.

Горячую массу разложить по простерилизованным полулитровым банкам, пастеризовать при температуре 95 °С в течение 10 минут и закатать прокипяченными крышками.

Кабачки по-польски

Ингредиенты:

- 2 кг кабачков
- 1 л воды
- 80 г соли
- 5 зубчиков чеснока
- 10 г сахара
- 8 штук лаврового листа
- 10 горошин черного перца
- 10 горошин душистого перца
- 1 ч. л. семян кориандра

Способ приготовления:

Кабачки очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. В отдельной посуде приготовить заливку: смешать сахар, соль, воду и специи, довести до кипения и остудить при комнатной температуре.

Кабачки выложить в простерилизованные полулитровые банки вместе с чесноком, залить холодным маринадом и оставить на 4 дня.

По прошествии указанного времени пастеризовать банки в течение 15 минут при температуре 95 °С и закатать прокипяченными крышками.

Кабачки по-молдавски

Ингредиенты:

- 10 кг кабачков
- 5 л воды
- 80 стеблей эстрагона
- 50 листьев черной смородины
- 20 листьев хрена
- 20 листьев сельдерея
- 20 стеблей укропа
- 10 листьев вишни
- 4 головки чеснока
- 3 жгучих красных перца
- 300 г соли

Способ приготовления:

Соль растворить в воде, довести до кипения и остудить при комнатной температуре. Чеснок очистить и разделить на зубчики.

Пряности выложить вместе с чесноком и горьким перцем на дно бочки. На кабачках сделать в нескольких местах проколы острой деревянной палочкой. Удалить плодоножки.

Выложить кабачки в бочку, залить рассолом и оставить на месяц в холодном месте. Готовые кабачки переложить в простерилизованные трехлитровые банки и закатать крышками.

Кабачки по-украински

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 100 мл растительного масла
• 60 мл столового уксуса
• 20 г чеснока
• 10 г зелени петрушки и укропа
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить от кожуры, обрезать оба конца, удалить семена, мякоть нарезать тонкими кружочками и обжарить в 50 мл предварительно разогретого растительного масла до образования золотистой корочки.

Чеснок очистить и измельчить.

Зелень нарубить и выложить вместе с чесноком на дно простерилизованных литровых банок. Влить растительное масло и уксус и посолить.

Кабачки выложить в банки, стерилизовать в кипящей воде в течение 45 минут и закатать прокипяченными крышками.

Консервированные кабачки с хреном

Ингредиенты:

- 2 кг кабачков
- 1 л воды
- 200 мл 5-процентного уксуса
- 20 г листьев хрена
- 20 г зелени петрушки и сельдерея
- 5 горошин черного перца
- 4 листочка мяты
- 2 лавровых листа
- 3 зубчика чеснока
- 1 стручок жгучего перца
- 3 столовые ложки соли

Способ приготовления:

Кабачки порезать на небольшие кусочки. Стручковый перец нарезать кольцами. Чеснок очистить и измельчить. Зелень уложить на дно полулитровых банок вместе с чесноком, листьями хрена и мяты и специями. Сверху выложить кабачки.

В отдельной посуде приготовить маринад: вскипятить воду с солью, добавив уксус. Маринад влить в банки с кабачками, накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать в течение 8 минут на водяной бане и закатать.

Кабачки в томатном соусе

Ингредиенты:

• 7 кг кабачков
• 3 кг томатов
• 1,5 кг моркови
• 500 мл растительного масла
• 250 г репчатого лука
• 150 г корней петрушки, сельдерея и пастернака
• 100 г соли
• 10 г молотого душистого перца
• 10 г черного перца горошком
• 1 пучок петрушки
• 1 пучок укропа
• 3 ст. л. сахара

Способ приготовления:

Лук, морковь и коренья очистить, измельчить и обжарить в предварительно разогретом растительном масле по отдельности. Кабачки очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками и обжарить в масле до румяной корочки.

Зелень нарубить и соединить с луком, морковью и кореньями.

Томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть пропустить через мясорубку и варить на медленном огне до загустения и уменьшения первоначального объема в 2 раза.

К томатной пасте добавить специи, сахар и соль.

В банки налить небольшое количество томатного соуса, слоями выложить кабачки, морковь, лук и коренья, залить оставшимся соусом, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать на кипящей водяной бане в течение 50 минут.

Банки закатать и хранить в холодном месте.

Кабачки в яблочно-свекольном соке

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 200 мл свекольного сока
- 200 мл яблочного сока
- 200 мл растительного масла
- 3 г лимонной кислоты
- 1 ст. л. порошка из семян укропа

Способ приготовления:

Кабачки помыть, очистить от кожуры, мякоть нарезать небольшими кружочками. В отдельной посуде соединить свекольный и яблочный сок, добавить лимонную кислоту и порошок из семян укропа, тщательно перемешать и довести до кипения.

Полученную заливку влить растительное масло.

Кабачки выложить в простерилизованные литровые банки, добавить кипящую заливку и закатать крышками.

Икра из кабачков со специями

Ингредиенты:

• 1,8 кг кабачков
• 200 г репчатого лука
• 150 мл растительного масла
• 20 г чеснока
• 2 ст. л. 9-процентного уксуса
• 1 ч. л. сахара
• 1 ч. л. соли
• 1 ч. л. красного молотого перца
• 1 ч. л. черного молотого перца
• 1 ч. л. душистого молотого перца
• Петрушка

Способ приготовления:

Кабачки нарезать тонкими кружочками и обжарить в разогретом растительном масле.

Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и тщательно растереть с солью. Лук очистить, измельчить, обжарить в небольшом количестве разогретого растительного масла и соединить с красным молотым перцем.

Зелень нарубить, обжарить в масле и пропустить вместе с луком, чесноком и кабачками через мясорубку.

В полученную массу добавить душистый и черный перец, сахар, уксус и соль. Тщательно перемешать и разложить по полулитровым чистым банкам.

Банки стерилизовать в течение 75 минут в кипящей воде. Закатать прокипяченными крышками и остудить.

Кабачки в яблочном соке с чесноком

Ингредиенты:
• 2 кг кабачков
• 100 г чеснока
• 60 г сахара
• 60 г соли
• 500 мл яблочного сока
• 500 мл растительного масла

Способ приготовления:
Чеснок очистить и натереть на крупной терке.

Кабачки очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать тонкой соломкой, соединить с чесноком и выложить в простерилизованные литровые банки. Яблочный сок соединить с сахаром и солью, довести до кипения, добавить масло.

Полученным маринадом залить кабачки. Банки закатать прокипяченными крышками. Хранить в прохладном месте.

Кабачки в яблочном соке с морковью

Ингредиенты:

- 2 кг кабачков
- 500 г яблок
- 500 г моркови
- 50 г меда
- 30 г соли
- 500 мл яблочного сока
- 500 мл воды
- 20 листьев лимонника

Способ приготовления:

В отдельной посуде смешать мед, соль, листья лимонника, воду и яблочный сок. Довести до кипения.

Кабачки очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Из яблок удалить семена и сердцевину, мякоть нарезать дольками.

Яблоки, кабачки и морковь соединить, разложить по простерилизованным литровым банкам и залить яблочно-медовой смесью.

Банки закатать крышками. Хранить в прохладном месте.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 600 г томатов
- 300 г моркови
- 150 мл растительного масла
- 300 г репчатого лука
- 60 мл 5-процентного уксуса
- 30 г корней петрушки, сельдерея и пастернака
- 10 г зелени петрушки
- 1/4 ч. л. молотого душистого перца
- 2 лавровых листа
- 2 ст. л. соли
- 1/2 ст. л. сахара

Способ приготовления:

Коренья и морковь измельчить и обжарить до полуготовности в разогретом растительном масле. Кабачки разрезать вдоль пополам, вынуть часть мякоти с семенами, посыпать солью (1/2 чайной ложки) и оставить на 20 минут. После чего слить образовавшийся сок.

Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле.

Зелень нарубить. Соединить коренья, зелень и лук. Полученной массой нафаршировать половинки кабачков и выложить их в литровые банки.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и пропустить мякоть через мясорубку. Полученную массу поставить на медленный огонь, добавить сахар, соль и специи и кипятить до тех пор, пока первоначальный объем не уменьшится в 2 раза. Влить уксус и хорошо перемешать.

Полученным томатным соусом залить кабачки. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в течение часа. Банки закатать. Хранить в холодном месте.

Острые кабачки

Ингредиенты:

• 2 кг кабачков
• 1 л воды
• 500 мл 9-процентного уксуса
• 100 г сахара
• 30 листьев черной смородины
• 5 лавровых листов
• 15 гвоздичек
• 15 горошин черного перца
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

В отдельной посуде приготовить маринад. Для этого залить водой сахар, соль, гвоздику, перец и лавровый лист, довести до кипения и соединить с уксусом. Кабачки очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать небольшими кусочками и бланшировать в течение 5 минут в кипятке, после чего сразу же остудить под струей холодной воды.

Листья смородины уложить в простерилизованные полулитровые банки, наполнить их кабачками и залить кипящим маринадом. Банки пастеризовать в течение 15 минут при температуре 85 °С и закатать крышками.

Маринованные кабачки с чесноком

Ингредиенты:

• 7 кг кабачков
• 1 л растительного масла
• 300 мл 6-процентного уксуса
• 6 головок чеснока
• 5 ст. л. соли
• Петрушка и укроп

Способ приготовления:

Кабачки нарезать кружочками и обжарить в разогретом растительном масле. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

Зелень нарубить.

В литровые банки налить уксус и растительное масло, положить чеснок, зелень и кабачки, посыпать солью, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в течение 40 минут в кипящей воде.

Банки закатать и поставить горлышком вниз в холодное место.

Икра из кабачков

Ингредиенты:

• 9 кг кабачков
• 750 г репчатого лука
• 500 мл растительного масла
• 3 головки чеснока
• 150 мл 5-процентного уксуса
• Петрушка, укроп, сахар, соль по вкусу

Способ приготовления:

У кабачков удалить плодоножки, мякоть нарезать кружочками и обжарить в разогретом растительном масле. После чего остудить и пропустить через мясорубку.

Лук и чеснок очистить и измельчить. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Зелень тщательно помыть и мелко нарубить.

Кабачки соединить с луком, чесноком и зеленью, добавить уксус, сахар и соль, выложить в литровые банки, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в течение 30 минут на кипящей водяной бане.

Банки закатать и поставить на хранение в холодное место.

Кабачки по-польски

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 1 л воды для заливки
- 8 г лимонной кислоты
- 3–4 горошины черного перца
- 15 г соли

Способ приготовления:

У кабачков удалить кожуру, разрезать пополам и очистить от семян. Нарезать столбиками на высоту банок и установить вертикально.

Кипящую заливку влить в банки и пастеризовать их при температуре 95 °С: полулитровые банки – 15 минут, литровые – 25 минут.

Кетчуп с кабачками

Ингредиенты:

- 3 л томатного сока
- 3 кг кабачков
- 1 кг моркови
- 200 г сахара
- 10 стручков болгарского перца
- 3 головки чеснока
- 500 мл растительного масла
- 100 мл 9-процентного уксуса
- 1 ст. л. соли

Способ приготовления:

Кабачки очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Сок в эмалированной кастрюле держать на медленном огне до загустения.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, соединить с соком и варить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Чеснок очистить и измельчить.

У перца удалить плодоножки и семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.

К томатной массе добавить растительное масло, сахар и соль, довести до кипения, соединить с кабачками и перцем и варить в течение 30 минут.

По прошествии указанного времени добавить в кетчуп чеснок и уксус, кипятить в течение 5 минут и разлить по простерилизованным полулитровым банкам.

Закатать крышками и хранить в холодном месте.

Соленье из кабачков

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• Листья сельдерея, айвы, вишни
• Корень хрена
Для маринада:
• 5 л воды
• 400 мл столового уксуса
• 350/250 г соли

Способ приготовления
Отобрать небольшие кабачки без семян, очистить от плодоножек, уложить в банки, перекладывая кабачки листьями сельдерея, вишни, айвы и нашинкованным корнем хрена. Прижать кабачки решеткой из тонких дощечек и залить маринадом. В первую неделю каждый день сливать рассол с кабачков и снова заливать его. Банки с готовым соленьем хранить в холодном месте.

Кабачки в заливке

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков.

Для заливки:

• 1 стакан яблочного сока
• 1 стакан воды
• 200 мл растительного масла
• 2–3 зубчика чеснока
• 30 г сахара
• 30 г соли

Способ приготовления:

Кабачки очистить, нарезать дольками, уложить в банки. Затем залить кипящей заливкой и закатать крышками.

Кабачки в сладкой заливке

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• 1–2 моркови
• 2 яблока
Для заливки:
• 0,5 л яблочного сока
• 0,5 л воды
• 50 г меда
• 10 листьев лимонника
• 30 г соли

Способ приготовления:
Кабачки, морковь и яблоки очистить, вымыть, нарезать дольками, уложить в банки, залить кипящей заливкой и закатать.

Трехцветный салат

Ингредиенты:

• 3 кг кабачков
• 1 кг мясистых плотных помидоров
• 1 кг зеленого сладкого перца
• 200 г чеснока
• 300 мл растительного масла
• 100 мл столового уксуса
• 1 ст. л. сахара
• 100 г крупной соли
• Перец по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки и стручки перца нарезать кусочками.

Приготовить маринад из чеснока, помидоров, пропущенных через мясорубку и смешанных с уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахаром. Все смешать и кипятить в течение 40 минут, постоянно помешивая. Залить горячим маринадом кабачки и перец, разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками. Хранить в холодном месте.

Кабачки по-мелитопольски

Ингредиенты:

• 1 кг кабачков
• 1 стручок горького перца
• 7–18 г листьев хрена
• 1 пучок укропа
• 1 пучок петрушки
• 2–3 зубчика чеснока
• Листья мяты

Для заливки:

• 1 л воды
• 100 мл столового уксуса
• 2 ч. л. соли

Способ приготовления:

Свежие молодые кабачки вымыть, обрезать с двух сторон, нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см. Стручок перца и чеснок разрезать вдоль на несколько частей.

Укроп нарезать кусочками длиной до 5 см. Половину зелени и пряностей положить на дно банок.

Затем заполнить банки нарезанными кабачками, сверху положить остальную приправу. Залить банки горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 5 минут, литровые – 5–7 минут, трехлитровые – 12–15 минут. Затем банки закатать крышками. Хранить в прохладном месте.

Кабачки с гвоздикой

Ингредиенты:
• 1 кг кабачков
• Листья хрена, вишни
• Зелень петрушки
• 2–3 горошины душистого перца
Для рассола:
• 500 мл воды
• Гвоздика
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки наколоть вилкой, уложить в емкость для соления. Зелень петрушки и листья хрена измельчить, добавить к кабачкам, положить вишневые листья и душистый перец.

В воду всыпать соль, гвоздику, довести до кипения, затем охладить и профильтровать. Залить приготовленным рассолом кабачки, накрыть крышкой с гнетом и оставить в теплом месте на 20 дней. Готовые кабачки хранить в прохладном месте.

Десерты

Сладкий пирог из кабачков

Ингредиенты:

- 1 кг кабачков
- 250 г сахара
- 250 г пшеничной муки
- 4 яйца
- 1 пакетик ванильного сахара
- 90 г сливочного масла
- 150 мл молока
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачок очистить, нарезать на кубики и отварить в течение 10 минут. Затем размять вилкой.

Для теста взбить яйца с сахаром, добавить муку, потом растопленное масло и кабачки. Перемешать. В последнюю очередь добавить молоко. Тесто получается довольно жидкое.

Заполнить тестом форму и отправить в разогретую до 200 °С духовку на час.

Сладкие оладьи из кабачков

Ингредиенты:

• 500 г кабачков
• 170 г пшеничной муки
• 50 г сахара
• 30 г сливочного масла
• 3 г разрыхлителя теста
• 2 яйца
• Растительное масло для жарки
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать кусками произвольного размера, отварить до мягкости. Когда кабачки будут готовы, сразу превратить их блендером в пюре, добавить сливочное масло. Хорошо перемешать и остудить

Добавить сахар и щепотку соли. Добавить яйца. Перемешать все до однородности. Всыпать просеянную муку и разрыхлитель, замесить тесто.

Жарить как обычные оладьи, выкладывая ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Выложить на салфетку для удаления лишнего масла.

Сладкий тарт с кабачком

Ингредиенты:

• 100 г сливочного масла
• 2 ст. л. с горкой тертой моркови
• 100 г сахара (50 г в тесто, 50 г для начинки)
• 1 ст. л. крахмала
• 100 г пшеничной муки
• 1 ч. л. ванильного сахара (1/2 ч. л. в основу, 1/2 ч. л. в начинку)
• 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста

Для начинки:

• 1 кабачок среднего размера
• 2 ст. л. воды
• 1 ст. л. соевого соуса
• 50 г измельченного миндаля

Способ приготовления:

Смешать размягченное сливочное масло, 50 г сахара, ванильный сахар, крахмал. Морковь натереть на мелкой терке.

В тесто добавить морковь и просеянную с разрыхлителем муку. Убрать тесто в холодильник.

Кабачок порезать кубиками.

Для начинки в сковороду с толстым дном налить воду, засыпать сахар. Когда сахар растворится и появятся пузыри, влить соевый соус. Добавить кабачок и присыпать ванильным сахаром. Тушить кабачок, периодически помешивая. Когда кабачок станет мягким и темным, а сироп загустеет и станет карамельного цвета, начинка готова.

Духовку разогреть до 180 °С. Выложить тесто в форму, разравнивая ложкой. Для этого тарта форму лучше использовать либо разъемную, либо силиконовую. Очень тонкий и нежный, и извлечь его не поломав не получится.

Сверху выложить начинку. Посыпать тертым миндалем и поставить в духовку на 15–20 минут.

Кекс

Ингредиенты:

• 250 г уже натертого кабачка (он может быть как молодой, так и зрелый)
• 230 г пшеничной муки
• 1 яйцо
• 160 г сахара
• 60 мл растительного масла
• 1 лимон
• 1 пакетик ванильного сахара
• 50 г сахарной пудры для глазури
• 1 пакетик разрыхлителя
• 1/2 ч. л. соды
• Соль по вкусу

Способ приготовления:

Все продукты должны быть комнатной температуры, тогда кекс лучше поднимется.

Просеять в миску муку, добавить к ней разрыхлитель, соду и щепотку соли – она послужит усилителем вкуса. Перемешать.

Лимон хорошо помыть щеткой, чтобы смыть слой, которым обрабатывают фрукты для большей сохранности. Снять с лимона цедру при помощи мелкой терки. Разрезать лимон пополам и выжать сок: его нужно 3 столовые ложки для теста.

В другую миску всыпать сахар, простой и ванильный. Добавить к нему лимонную цедру. Растереть сахар с цедрой при помощи вилки.

Вбить к сахару яйцо, влить растительное масло и лимонный сок. При помощи венчика хорошо перемешать до растворения сахара. Можно воспользоваться миксером.

Слегка отжать кабачковую массу, но сок не выливать, он может пригодиться. Добавить натертый кабачок во взбитые яйца. Перемешать.

Всыпать в получившуюся массу муку. Перемешать венчиком до однородности. Если тесто получится слишком густым, то влить в него немного кабачкового сока. Тесто должно быть текучим, средней густоты.

Вылить в форму тесто, верх разровнять. Отправить кекс в духовку, разогретую до 180 °С, на 40–50 минут. Готовность определить деревянной шпажкой – она должна оставаться сухой при протыкании середины. Готовый кекс сперва остудить, затем вытащить его из формы.

Для глазури взять сок из второй половинки лимона и сахарную пудру. Понемногу влить сок к сахарной пудре, перемешивая ее венчиком, добиваясь нужной густоты.

Полить кекс сверху получившейся глазурью.

Варенье из кабачков

Ингредиенты:

• 1 кг молодых кабачков
• 800 г сахара
• 1 лимон

Способ приготовления:

Если использовать молодые кабачки, то чистить их не нужно. Воду не добавлять.

Кабачки нарезать кубиками. Засыпать их сахаром и оставить на некоторое время до полного растворения сахара, например на ночь. Варить полчаса. За 15 минут до окончания добавить лимоны, которые нужно предварительно очистить от кожицы и мелко нарезать (косточки удалить).

Горячее варенье разложить в банки и закатать.

Варенье «Янтарное»

Ингредиенты:

• 1 кг красных яблок, уже очищенных от кожицы и сердцевинок
• 1 кг кабачков, уже очищенных от кожицы и семян
• 1 кг дыни, уже очищенной от кожицы и семян
• 1 кг винограда без косточек
• 3 лимона
• 3,5 кг сахара
• 1 пакетик ванильного сахара

Способ приготовления:

Дыни и кабачки нарезать небольшими длинными ломтиками. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Все перемешать. Добавить 2,5 кг сахара, перемешать. Сверху посыпать немного сахаром и оставить на 2–3 часа.

Виноград снять с веточек, промыть, залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем воду слить.

Лимоны очистить от кожуры и также залить кипятком на 10 минут. Затем воду слить, обсушить лимоны полотенцем и нарезать на тонкие ломтики, удаляя косточки.

Поставить ассорти из фруктов на огонь, довести до кипения и варить 10 минут на медленном огне, периодически помешивая. После чего выключить огонь, добавить виноград и нарезанные лимоны, перемешать и оставить до полного остывания.

Когда варенье остынет, всыпать еще 1 кг сахара, снова поставить на огонь, довести до кипения, помешивая, варить 10 минут. Снова оставить до полного остывания. Так нужно проделать 4–5 раз.

На последнем этапе поставить остывшее варенье на огонь, довести до кипения, проварить 10 минут, затем всыпать ванильный сахар.

Выложить горячее варенье в стерилизованные горячие банки и закрыть стерильными крышками – плотно прилегающими пластмассовыми или закатать железными.

Варенье из кабачков и апельсина

Ингредиенты:
• 4 кг кабачков
• 1 лимон
• 1 апельсин
• 4 кг сахара

Способ приготовления:
Кабачки, лимон и апельсин пропустить через мясорубку. Добавить сахар. Варить 1–1,5 часа.

* * *

Существует легенда о происхождении кабачков. На побережье Индийского океана люди питались в основном рыбой. Жены ушедших в море рыбаков молили богов о том, чтобы те даровали плод: мягкий, как мякоть рыбы, цвета моря в лунную ночь и с кожурой прочной, как панцирь черепахи. Боги услышали просьбы женщин и даровали им чудо – кабачки.

* * *

С точки зрения ботаники кабачок – это ягода. Но всё равно все считают кабачок овощем.

* * *

Кабачки гипоаллергенны. Не зафиксировано ни одно случая аллергии на кабачки.

* * *

Несмотря на то что кабачки не обладают кислым вкусом, в них содержится очень много витамина С.

* * *

Кабачки – продукт диетический. В зависимости от сорта и степени зрелости в 100 граммах их мякоти содержится в среднем 24–26 ккал.

* * *

Если случайно повредить верхний слой кожицы кабачка, он мгновенно испортится даже в холодильнике.

* * *

Многие языковеды предполагают, что слово «икра» происходит от слов «раскраивать», «кроить». Такой вывод сделан исходя из необходимости разрезать («раскроить») рыбу, чтобы достать икру. Чтобы получилась овощная икра, необходимо нарезать овощи на мелкие кусочки, которые напоминают икринки. Так знаменитая советская кабачковая икра вошла в историю мировой кулинарии.

notes

Примечания

1

В среднем молодой кабачок весит 180–250 граммов.
100 г – половина кабачка.
200 г – 1 небольшой молодой кабачок.
250 г – 1 среднего размера кабачок.
300 г – 1 крупный кабачок или 1 ½ молодого кабачка.
400 г – 2 молодых кабачка или 1 крупный.
500 г – 2 средних кабачка.
600 г – 3 молодых или 2 средних кабачка.
800 г – 4 молодых, 3 средних или 2 крупных кабачка.
1 кг – 5 молодых, 4 средних, 3 крупных кабачка.